

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI				
9H30	9H15 – 12H00 15H00 - 20H30		9H15 – 12H00 15H00 – 20H30		14H00 – 20H30		9H15 – 12H00 15H00 – 20H30		9H15 – 12H00	
10H00			9H30 - 10H00 ÉCHAUFFEMENT ABDOS				9H20 - 9H50 CARDIO DANCE			
10H30	10H00 - 11H00 SWISS BALL	10H00 - 10H45 PILATES 1	10H00 - 10H45 PILATES 2				10H00 - 11H00 SWISS BALL		9H50 - 10H50 BODY SCULPT	
11H00			10H45 - 11H30 ASSOUPPLISSEMENTS		10H30 - 11H15 CLASSIQUE ENFANTS		11H00 - 11H30 ASSOUPPLISSEMENTS		10H50-11H20 ASSOUPPLISSEMENTS	
11H30	11H00 - 11H30 ASSOUPPLISSEMENTS								11H00 - 12H00 CLASSIQUE ADULTES	
12H00										
14H00	FERMÉ		FERMÉ				FERMÉ		FERMÉ	
14H30					14H00 - 15H00 INITIATION SPORTIVE 4-5 ans					
15H00										
15H30					15H00 - 15H45 HIP-HOP DÉBUTANT ENFANTS					
16H00										
16H30					16H00 - 16H45 RENFO - CARDIO Enfants et Ados					
17H00										
17H30	17H15 - 18H15 B.F SAVATE ENFANTS 1	17H30 - 18H15 MODERN' JAZZ 6-8 ans	17H15 - 18H15 FITNESS / ZUMBA ENFANTS Groupe 1		16H45 - 17H45 CLASSIQUE ADOS		17H15 - 18H15 FITNESS / ZUMBA ENFANTS Groupe 2		17H15 - 18H15 B.F SAVATE ENFANTS 2	
18H00										
18H30	18H15 - 19H00 CIRCUIT RENFO CARDIO	18H15 - 19H00 MODERN' JAZZ 8-12 ans	18H15 - 19H00 BRAS - ABDOS - FESSIERS		18h15 - 19H00 PILATES 1	17h45 - 18H30 HIP HOP ADOS	18H15 - 19H00 BRAS - ABDOS-FESSIERS		18H30- 19H15 ATTAQUE CARDIO POSTURAL	18H15 - 19H00 PILATES 2
19H00										
19H30	19H00 - 20H00 STEP CHORÉGRAPHIÉ	19H00 - 20H00 MODERN' JAZZ ADULTES	19H00 - 20H00 ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS		19H15 - 20H CIRCUIT RENFO CARDIO	19H15 - 20H00 PILATES INTERMÉDIAIRE AVANCÉ	19H00 - 20H00 ZUMBA MIX / ÉTIREMENTS		19H15 - 20H00 CIRCUIT RENFO CARDIO	
20H00										
20H30										
21H00			20H00 - 21H30 B.F SAVATE ADOS ET ADULTES						20H00 - 21H30 B.F SAVATE ADOS ET ADULTES	
21H30										

COURS ENFANTS / ADOS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CARDIO

ÉTIREMENTS / ASSOUPPLISSEMENTS

SAVATE BOXE FRANÇAISE

SALLE CARDIO-MUSCULATION