

FITNESS

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
GRIT	SPRINT	RPM	BOOT CAMP	FLOW TONIC	RPM		
07.00 à 07.30		07.00 à 07.45	07.00 à 08.00	07.00 à 08.00	07.00 à 08.00		
YOGA		BODY PUMP					
07.30 à 09.00		07.45 à 08.30					
CAF	GRIT - ABDOS	DANSE AFRICAINE	BOOT CAMP	BODY PUMP	BODY PUMP	BOOT CAMP	
09.00 à 10.00	09.00 à 10.00	09.00 à 10.00	09.00 à 10.00	09.00 à 10.00	09.00 à 10.00	08.30 à 09.30	
ZUMBA						SPRINT	
10.00 à 11.00						09.45 à 10.15	
						YOGA	
						10.00 à 11.30	
						BODY PUMP	
						10.30 à 11.15	
BOOT CAMP	RPM		BODY PUMP	SPRINT			
12.30 à 13.30	12.30 à 13.30		12.30 à 13.30	12.30 à 13.00			
		KARATE ENFANT		CAF			
		15.00 à 16.00		13.00 à 13.30			
RPM	BOOT CAMP	SPRINT	GRIT - ABDOS	DANSE AFRICAINE			
18.00 à 18.45	18.00 à 19.00	18.00 à 18.30	18.00 à 19.00	17.00 à 18.00			
KICK BOXING	YOGA	KICK BOXING		RPM			
18.30 à 20.00	19.00 à 20.30	18.30 à 20.00		17.15 à 18.00			
BODY PUMP		BODY PUMP		YOGA			
18.45 à 19.30		18.45 à 19.45		18.00 à 19.00			

PISCINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		AQUAGYM		CIRCUIT TRAINING		
		10.00 à 11.00		10.00 à 11.00		
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	CIRCUIT TRAINING
	12.30 à 13.30		12.30 à 13.30		11.00 à 12.00	11.00 à 12.00
AQUAGYM		CIRCUIT TRAINING		AQUAGYM		
18.00 à 19.00		18.00 à 19.00		18.00 à 19.00		