

PLANNING 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 – 10h45 YOGA Avec Vanina	10h00 – 10h30 C.A.F Avec Edwin	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Nayra	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Antony	10h00 – 10h45 BODY SCULPT Avec Cédric	10h15 – 11h00 STRONG by Zumba Avec Nayra	10h30 – 11h30 BODY SCULPT Avec ISABELLE
10h45 – 11h30 BODY SCULPT Avec Vanina	10h30 – 11h00 STRETCHING Avec Edwin	10h45 – 11h15 STRETCHING Avec Nayra	10h45 – 11h30 PILATES Avec Antony	10h45 – 11h30 PILATES Avec Cédric	11h00 – 11h15 ABDOS FLASH Avec Nayra	11h30 – 12h30 CARDIO INTENSE Avec ISABELLE

12h30 – 13h15 BIKE Avec Vanina	12h30 – 13h15 BODY BARRE Avec Edwin	12h30 – 13h15 CIRCUIT TRAINING Avec Nayra	12h30 – 13h15 CROSS TRAINING Avec Antony	12h30 – 13h15 BIKE Avec Cédric	11h15 – 12h15 ZUMBA Avec Nayra	12h30 – 13h15 BIKE Avec ISABELLE
13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Vanina	13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Edwin	13h15 – 13h30 STRETCHING Avec Nayra	13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Antony	13h15 – 13h30 ABDOS FLASH Avec Cédric	12h15 – 12h45 STRETCHING Avec Nayra	

18h00 – 18h30 BIKE Avec Nayra	17h45 – 18h30 C.A.F Avec Kader	18h00 – 19h00 MAGIC TRAINING Avec Will	18h00 – 18h45 CROSS TRAINING Avec Edwin	18h00 – 18h45 CROSS TRAINING Avec Farid
18h30 – 19h15 BODY SCULPT Avec Nayra	18h30 – 19h15 MAGIC STEP Avec Kader	19h00 – 19h45 CARDIO FIT BOXIN Avec Will	18h45 – 19h45 BODY BARRE Avec Edwin	18h45 – 19h45 MAGIC STEP 2 Avec Farid
19h15 – 20h00 ZUMBA Avec Nayra	19h15 – 20h00 Pilates / Yoga Avec Kader	19h45 – 20h30 BIKE Avec Will	19h45 – 20h15 C.A.F Avec Edwin	19h45 – 20h15 STRETCHING Avec Farid
20h00 – 20h45 PILATES Avec Nayra	20h00 – 20h45 AERO SALSA Avec Kader	20h30 – 20h45 ABDOS FLASH Avec Will	20h15 – 20h45 STRETCHING Avec Edwin	

HORAIRES

Lundi & Mercredi : 8h - 22h
Mardi, Jeudi & Vendredi : 9h - 21h
Samedi : 10h - 17h
Dimanche : 10h - 14h

LEGENDE

Etirement musculaire
Cardio
Renforcement Musculaire
Dance Fitness
Tonification des muscles profonds
Cardio Chorégraphié
Force endurance
Dance