

PLANNING DES ACTIVITES ADULTES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h00-9h30 Abdos flash	09h00-10h00 Pilates		09h00-10h00 Pilates		09h30-10h00 Abdos-Fessiers Flash	09h45-10h30 Swiss Ball
9h30-10h15 Stretching	10h00-11h00 Gym Douce (hors vacances)	10h00-11h00 YOGA (hors vacances)	10h00-11h00 Gym Douce (hors vacances)	10h00-11h00 Body Sculpt (hors vacances)	10h00-11h45 Body Sculpt	10h30-11h30* Body sculpt
10h15-12h15 TaiChi					10h45-11h45 Pilates	11h30-12h30* Pilates
12h30-13h00 Abdos Flash			12h00-13h00 GI GONG		11h45-13h00 Yoga Vinyassia	12h30-13h15 ZUMBA
13h00-14h00 Pilates	13h30-14h30 HATHA yoga (hors vacances)	13h00-14h00 Pilates (hors vacances)		13h00-14h00 Pilates		
					13h00 / 14h00 SELF DEFENSE	
18h00-19h00* Pilates (débutants)	18h45-19h30* Body Sculpt renforcement		18h15-19h00 Body Sculpt			
19h00-19h45* Zumba	18h30-19h30* Lady Boxing	18h30-19h45 Contemporain	19h00-19h45 Afro Wibe			
19h45-20h45 Pilates	19h00-20h00 Barre au Sol	19h45-20h45 Pilates	19h15-20h15 Yoga			
20h45/21h45 Pilates (avancés)	19h30-20h30* Pilates		20h15-21h30 Jazz	20h00-21h30* Lady Boxing		
	20h30-21h45 Yoga					