

MARDI

LUNDI

8h30	OUVERTURE DE LA SALLE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 10h00	BODY SCULPT ÉLODIE
10h00 10h30	STRETCHING POSTURAL ÉLODIE
10h30 11h15	PILATES INTER/AVANCÉ ÉLODIE
11h15 12h00	PILATES FONDAMENTAL ÉLODIE
PAUSE 13H À 17H30	
8h30 - 9h	FREE TRAINING
18h00 18h45	BODY SCULPT LESLIE
18h45 19h30	ZUMBA DANCE LESLIE 
19h30 20h15	PILATES LESLIE
20h15 21h15	KRAV MAGA* FRANCK

FERMETURE 21H15

8h00 OUVERTURE DE LA SALLE

8h00 8h30	HIIT(1) GÉRALDINE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 9h45	BODY SCULPT GÉRALDINE
9h45 10h30	LIA GÉRALDINE
10h30 11h15	BODYBALANCE ÉLODIE 
11h15 12h00	PILATES ÉLODIE
12h00 13h15	STUDIO'GA* ALEKSEI

PAUSE DE 13H30 À 17H30

8h30 - 9h	FREE TRAINING
18h00 18h45	BODY SCULPT GÉRALDINE
18h45 19h30	BODYATTACK  GÉRALDINE 
19h30 20h15	BODY SCULPT GÉRALDINE

FERMETURE 20H30

MERCREDI

8h30	OUVERTURE DE LA SALLE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 9h45	PILATES INTERMÉDIAIRE STÉPHANIE
9h45 10h30	PILATES AVANCÉ STÉPHANIE
10h30 11h15	BODY SCULPT STÉPHANIE
11h15 12h00	PILATES FONDAMENTAL STÉPHANIE

PAUSE DE 13H À 17H30

8h30 - 9h	FREE TRAINING
18h00 18h45	LIA GÉRALDINE
18h45 19h30	BODY SCULPT GÉRALDINE
19h30 20h15	PILATES FONDA BODYBALANCE GÉRALDINE
20h15 21h15	ZUMBA* VIRGINIE 

FERMETURE 21H45

JEUDI

8h30	OUVERTURE DE LA SALLE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 9h45	LIA GÉRALDINE
9h45 10h30	BODY SCULPT GÉRALDINE
10h30 11h15	STRETCHING POSTURAL GÉRALDINE
11h15 12h00	BODYBALANCE GÉRALDINE 

PAUSE 13H À 17H30

8h30 - 9h	FREE TRAINING
18h00 18h45	PILATES GAËLLE
18h45 19h30	BODYCOMBAT  GAËLLE 
19h30 20h15	FIT CROSS GAËLLE
20h15 20h45	BODY SCULPT GAËLLE
20h45 21h30	CARDIO BOXING* GAËLLE

FERMETURE 21H15

VENREDI

8h00 OUVERTURE DE LA SALLE

8h00 8h30	HIIT(1) GÉRALDINE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 10h00	BODY SCULPT GÉRALDINE
10h00 10h30	STRETCHING POSTURAL GÉRALDINE
10h30 11h15	PILATES INTER/AVANCÉ ÉLODIE
11h15 12h00	PILATES FONDAMENTAL ÉLODIE

PAUSE DE 13H30 À 17H30

8h30 - 9h	FREE TRAINING
18h00 18h45	BODY SCULPT GÉRALDINE
18h45 19h30	STRETCHING POST BODYBALANCE GÉRALDINE
19h30 21h30	ZUMBA* VIRGINIE 

 1 SEMAINE SUR 2

(1) ABO FITNESS SUR INSCRIPTION
* EN OPTION SUR INSCRIPTION

FERMETURE 20H30

SAMEDI

8h30	OUVERTURE DE LA SALLE
8h30 - 9h	FREE TRAINING
9h00 9h45	BODY SCULPT GAËLLE/STÉPHANE
9h45 10h30	BODYCOMBAT FIT CROSS GAËLLE/STÉPHANE 
10h30 11h15	BODY SCULPT GAËLLE/STÉPHANE
11h15 12h00	PILATES VIRGINIE/GÉRALDINE
12h00 12h45	BODYBALANCE VIRGINIE/GÉRALDINE 

DIMANCHE

9h00	OUVERTURE 9H00 - 12H00
9h00 - 9h45	FREE TRAINING
9h45 10h30	BODY SCULPT GÉRALDINE/NORBERT
10h30 11h15	BODYATTACK FIT CROSS GÉRALDINE/NORBERT 
11h15 12h00	BODY SCULPT GÉRALDINE/NORBERT
17h00 19h00	ATELIER BIEN-ÊTRE