

PLANNING

COURS LIVE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	 9h00-10h15 YOGA	 9h15-10h00 RPM	 9h15-10h00 BODYPUMP	 9h15-10h00 LESMILLS CORE	 9h15-10h15 BODYBALANCE	 9h15-10h00 BODYPUMP
	 9h15-10h00 CROSS-TRAINING	 10h15-11h00 PILATES	 10h15-11h00 GYM DOUCE	 10h15-11h00 RPM	 9h15-10h00 CROSS-TRAINING	 10h15-11h00 RPM
	 10h30-11h15 C.A.F.					 11h15-12h15 BODYBALANCE
Midi	 12h30-13h15 BODYPUMP	 12h30-13h15 BODYBALANCE	 12h30-13h30 YOGA	 12h30-13h15 LESMILLS TONE	 12h30-13h15 LESMILLS CORE	
	 12h30-13h15 CROSS-TRAINING	 12h30-13h00 GRIT ATHLETIC	 12h30-13h15 CROSS-TRAINING	 12h30-13h00 GRIT FORCE	 12h30-13h15 RPM	
Soir	 17h45-18h15 LESMILLS CORE	 17h30-18h15 BODYBALANCE	 17h45-18h30 BODYPUMP	 17h30-18h15 PILATES	 17h30-18h00 GRIT ATHLETIC	
	 17h45-18h30 CROSS-TRAINING	 18h15-18h45 LESMILLS CORE	 17h45-18h30 CROSS-TRAINING	 18h15-19h00 ZUMBA	 18h00-19h00 BODYBALANCE	
	 18h15-19h00 BODYPUMP	 18h15-19h00 CROSS-TRAINING	 18h30-19h15 LESMILLS TONE	 18h15-19h00 RPM	 18h00-18h45 RPM	
	 18h45-19h30 RPM	 18h45-19h45 BODYCOMBAT	 18h45-19h30 RPM	 19h15-20h15 YOGA	 19h00-19h45 BODYPUMP	
	 19h00-19h45 BODYATTACK	 19h15-20h00 RPM	 19h15-20h15 BODYBALANCE	 19h15-19h45 GRIT FORCE		

C Cardio-Training

R Renforcement

MD Méthode Douce

TT Team Training

D Danse