

HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 3 juillet au 11 septembre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)			
9h30			9.30 - 10.30 Gym posturale Éric (J)	9.30 - 10.30 Soma Pilates Maudaline (J)		10.00 - 10.45 KB Bootcamp Christophe (G)	
					10.35 - 11.35 Pilates multi Tika (J)	10.50 - 11.35 Force Fit Christophe (G)	
12h		12.00 - 13.00 Pilates inter Patricia (J)				12.00 - 13.00 Pilates multi Mathilde (J)	
	12.15 - 13.00 WOD Athleti-X Alex (G)	12.15 - 13.00 Abdos-Power Éric (G)	12.15 - 13.00 Poids du corps Alex (G)	12.15 - 13.00 Cardio-vélo Martin (M)			
15h							
17h		16.45 - 17.45 Ballet Fitness Claudine (M)					17.00 - 18.30 WOD Trio
	18.00 - 18.45 Abdos - Fessiers Indrik (M)	18.00 - 18.45 Cardio-ToniX Christophe (M)	18.00 - 18.45 X-Plosif Indrik (G)	18.00 - 18.45 Force Fit Maeva (G)			17.00 Muscu 17.30 Cardio 18.00 Abdos Indrik (G)
	18.50 - 19.35 Team Training Indrik (G)	18.50 - 19.35 KB Bootcamp Christophe (G)	18.50 - 19.35 Abdos - Fessiers Maeva (G)				
19h	19.10 - 20.10 Pilates multi Valérie R. (J)			19.10 - 20.10 Cardio-vélo Indrik (M)			
	19.45 - 20.45 Boxe Muay Thai Jonathan (M)			20.15 - 21.15 Pilates inter Tika (J)			

Espace

Catégorie de cours

G: gym
M: Multi
J: Jardin

Plaisir de bouger
Intensité
Vitalité