

LUNDI 8H - 22H		MARDI 8H - 22H		MERCREDI 8H - 22H		JEUDI 8H - 22H		VENDREDI 8H - 22H		SAMEDI 8H - 19H		DIMANCHE 9H - 18H	
9H15 - 9H45 Abdos Training		9H15 - 10H Stretching		9H15 - 10H15 		9H15 - 9H45 		9H15 - 9H45 Abdos Training		9H - 9H30 Body Sculpt			
9H45 - 10H45 		10H - 10H30 		10H15 - 11H Body Sculpt		9H45 - 10H30 		9H45 - 10H15 Cuisses Fessiers		9H30 - 9H45 Abdos			
10H45 - 11H30 		10h30 - 11H15 Body Sculpt		11H - 11H30 Abdos Training		10H30 - 11H30 		10H15 - 10H45 Body Sculpt		9H45 - 10H15 Stretching			
								10H45 - 11H15 Stretching		10H15-11H15 HI LOW 3		10H - 10H45 Cuisses abdos Fessiers	
										10H15-11H STEP 1			
										11H15-12H Cuisses abdos Fessiers		10H45 - 11H45 	
12H15 - 12H45 		12H15 - 13H 		12H15 - 13H15 		12H15 - 13H15 		12H15 - 13H 		12H15 - 13H15 		12H15 - 13H STEP 2	
12H45 - 13H45 		13H - 14H 		13H15 - 13H45 		13H15 - 14H 		13H - 14H 		13H45-14H45 		12H - 13H 	
										13H30-15H Danse Orientale		13H - 14H Dance hall	
14H30 - 15H15 										15H - 16H30 KARATE ENFANTS		14H - 15H 	
15H15 - 16H00 Cuisses Abdos Fessiers										15H - 16H Salsa débutant			
										16H30 - 18H KARATE ADULTES			
										16H - 17H Salsa Avancé			
17H15-17H45 Abdos Fessiers				17H00 - 17H30 Body Sculpt		17H15 - 17H45 Abdos Fessiers		17H15 - 17H45 Abdos Fessiers					
17H45-18H30 		18H-18H30 Abdos Training		17H30-18H Stretching		17H45 - 18H15 		17H45 - 18H15 		18H - 18H30 			
18H30-19H30 		18H30-19H15 STEP 3		17H30-18H30 KARATE ENFANTS		18H15-19H15 		18H15-19H15 		18H45 - 19H30 			
19H30-20H30 		18H30-19H15 STEP 3		18H30-19H30 HI LOW 3		18H30-19H15 LIA 1		18H30-19H15 LIA 1		18H45 - 19H30 			
19H30-20H15 STEP 1		19H30-20H30 		18H30-19H15 STEP 3		19H15-20H15 		19H15-20H15 		19H30-20H15 			
20H30-21H30 Hip-Hop		19H30-20H30 Abdos Fess		19H30-20H15 		19H15-20H15 LIA 1		19H15-20H15 LIA 1		19H30-20H45 KARATE ADULTES			
		19H45-20H30 LIA 2		19H30-20H15 LIA 2		19H15-20H15 LIA 1		19H15-20H15 LIA 1		19H30-20H45 KARATE ADULTES			
		20H30-21H45 Full contact		20H15-21H30 KARATE ADULTES		20H15-20H45 Abdos Fessiers		20H15-20H45 Abdos Fessiers		20H15-21H45 Full contact			
		20H30-21H Stretching		20H15-21H30 Danse Orientale		20H15-21H15 		20H15-21H15 					

**NOUVEAUX CRENEAUX HEURES CREUSES**

**NOUVEAUX CRENEAUX HEURES CREUSES**

## Mise à jour le 2 décembre 2011 INFOS PRATIQUES

**LES SALLES**  
Salle 1 (grande salle)   
Salle 2 (salle RPM)   
**Format 30' :**

**LES NIVEAUX**  
**STEP - LIA - HI-LOW**  
1: Débutants  
2: Intermédiaires  
3: Avancés  
**A SAVOIR**

Réservez votre vélo de **RPM** dès votre arrivée à l'accueil.  
(1h avant maxi)

Les cours sont susceptibles de changer en cours d'année en fonction de l'affluence de fréquentation.