

COURS COLLECTIFS								COURS COLLECTIFS									
Form's CLUB								Form's CLUB									
Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Heures	Heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Heures
9.00				TBC	STEP DEBUTANT			9.00	9.00				TBC	STEP DEBUTANT			9.00
9.15								9.15	9.15								9.15
10.00				STRETCHING				10.00	10.00				STRETCHING				10.00
10.30								10.30	10.30								10.30
11.00								11.00	11.00								11.00
11.15			ABDO FLASH					11.15	11.15			ABDO FLASH					11.15
11.30							ou STEP	11.30	11.30							ou STEP	11.30
12.00	ECOLE DU DOS					STRETCHING		12.00	12.00	ECOLE DU DOS					STRETCHING		12.00
12.30			CAF					12.30	12.30			CAF					12.30
13.00								13.00	13.00								13.00
13.30								13.30	13.30								13.30
13.45								13.45	13.45								13.45
14.00								14.00	14.00								14.00
14.30								14.30	14.30								14.30
14.45								14.45	14.45								14.45
15.00								15.00	15.00								15.00
15.30								15.30	15.30								15.30
16.00			TAI CHI			YOGA		16.00	16.00			TAI CHI			YOGA		16.00
16.30								16.30	16.30								16.30
17.00			YOGA					17.00	17.00			YOGA					17.00
17.30								17.30	17.30								17.30
18.00			stretching					18.00	18.00			stretching					18.00
18.30	SPECIAL BUSTE	CAF						18.30	18.30	SPECIAL BUSTE	CAF						18.30
18.45	ABDO FESSIERS							18.45	18.45	ABDO FESSIERS							18.45
19.00								19.00	19.00								19.00
19.15								19.15	19.15								19.15
19.30								19.30	19.30								19.30
19.45								19.45	19.45								19.45
20.00								20.00	20.00								20.00
20.15								20.15	20.15								20.15
20.30								20.30	20.30								20.30
21.00								21.00	21.00								21.00

PISCINE								PISCINE									
Form's CLUB								Form's CLUB									
Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Horaires	Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Horaires
8h30/9h00	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF			8h30/9h00	8h30/9h00	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF			8h30/9h00
9h00/9h30	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	9h00/9h30	9h00/9h30	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	9h00/9h30
9h30/10h00	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	9h30/10h00	9h30/10h00	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	9h30/10h00
10h00/10h30						AQF/AQG	AQF/AQG	10h00/10h30	10h00/10h30						AQF/AQG	AQF/AQG	10h00/10h30
10h30/11h00								10h30/11h00	10h30/11h00								10h30/11h00
11h00/11/30	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	11h00/11/30	11h00/11/30	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF	AQF/AQG	AQF/AQG	11h00/11/30
11h30/12h00	AQF	AQM		AQM	AQF	AQF/AQG	AQM /AQGM	11h30/12h00	11h30/12h00	AQF	AQM		AQM	AQF	AQF/AQG	AQM /AQGM	11h30/12h00
12h00/12h30	AQM	AQF		AQF	AQM	AQF/AQG	AQF/AQG	12h00/12h30	12h00/12h30	AQM	AQF		AQF	AQM	AQF/AQG	AQF/AQG	12h00/12h30
12h30/13h00	AQF	AQF		AQF	AQF			12h30/13h00	12h30/13h00	AQF	AQF		AQF	AQF			12h30/13h00
13h00/13h30						AQM /AQGM		13h00/13h30	13h00/13h30						AQM /AQGM		13h00/13h30
13h30/14h00						AQF/AQG		13h30/14h00	13h30/14h00						AQF/AQG		13h30/14h00
14h00/14h30						AQF/AQG		14h00/14h30	14h00/14h30						AQF/AQG		14h00/14h30
14h30/15h00								14h30/15h00	14h30/15h00								14h30/15h00
15h00/15h30								15h00/15h30	15h00/15h30								15h00/15h30
15h30/16h00								15h30/16h00	15h30/16h00								15h30/16h00
16h00/17h00								16h00/17h00	16h00/17h00								16h00/17h00
17h00/17h30								17h00/17h30	17h00/17h30								17h00/17h30
17h30/18h00	AQM	AQF		AQF	AQM			17h30/18h00	17h30/18h00	AQM	AQF		AQF	AQM			17h30/18h00
18h00/18h30	AQF	AQM		AQM	AQF			18h00/18h30	18h00/18h30	AQF	AQM		AQM	AQF			18h00/18h30
18h30/19h00	AQF	AQF		AQF	AQF			18h30/19h00	18h30/19h00	AQF	AQF		AQF	AQF			18h30/19h00
19h00/19h30		AQF		AQF				19h00/19h30	19h00/19h30		AQF		AQF				19h00/19h30
19h30/20h00								19h30/20h00	19h30/20h00								19h30/20h00
20h00/20h30	AQM	AQM		AQM	AQF			20h00/20h30	20h00/20h30	AQM	AQM		AQM	AQF			20h00/20h30
20h30/21h00	AQF	AQF		AQF	AQF			20h30/21h00	20h30/21h00	AQF	AQF		AQF	AQF			20h30/21h00
21h00/21h30	AQF	AQF		AQF	AQF			21h00/21h30	21h00/21h30	AQF	AQF		AQF	AQF			21h00/21h30