

	LUNDI 9H00 – 21H00	MARDI 9H30 – 22H00	MERCREDI 9H30 – 21H00	JEUDI 9H30 – 22H00	VENDREDI 9H00 – 21H00	SAMEDI 9H00 – 17H00
Matin	Abdos fessiers 09H15 – 09H45	ZUMBA 09H45 – 10H30	Abdos fessiers 10H00 – 10H30	Body Combat ou Attack 09H45 – 10H30	Trio - GYM 09H30 – 10H15	Abdos fessiers 10H00 – 10H30
	AQUAgym 09H30 – 10H00	AQUAgym 10H00 – 10H30		AQUAgym 10H00 – 10H30	AQUAgym 09H30 – 10H00	
	Trio - GYM 10H00 – 10H45	Power Lift 10H45 – 11H30	Stretching 10H30 – 11H00	Body Sculpt 10H45 – 11H30	Power Lift 10H30 – 11H15	Stretching 10H30 – 11H00
AQUAgym 10H15 – 10H45	AQUAtonic 11H00 – 11H45		AQUAbdos 11H00 – 11H30	AQUAtonic 10H30 – 11H15		
Step deb. 11H00 – 11H45						AQUAgym 11H30 – 12H00
AQUAbdos 11H00 – 11H30		AQUAgym 11H30 – 12H00				
Midi	Abdos fessiers 12H20 – 12H50	Body CAF 12H30 – 13H15	Power Lift 12H30 – 13H15	Abdos fessiers 12H20 – 12H50	Body CAF 12H30 – 13H15	
		AQUAgym 12H30 – 13H00				
	AQUAgym 13H00 – 13H30			AQUAgym 13H00 – 13H30		
Après-midi	Power Lift 14H30 – 15H15	Abdos fessiers 14H30 – 15H00	Abdos fessiers 14H30 – 15H00	GYM 14H30 – 15H00		Power Lift 14H15 – 15H00
	GYM 15H30 – 16H00	Stretching 15H00 – 15H30	Stretching 15H30 – 16H00	Stretching 15H00 – 15H30		AQUAgym 15H30 – 16H00
Soirée	Abdos fessiers 16H30 – 17H00		Abdos fessiers 17H00 – 17H30		Trio - GYM 16H00 – 16H45	AQUAgym 16H00 – 16H30
	AQUAgym 17H00 – 17H30	AQUAgym 16H00 – 16H30	AQUAgym 16H30 – 17H00	AQUAgym 16H00 – 16H30	AQUAgym 16H00 – 16H30	
	Body Sculpt 17H15 – 18H00	Power Lift 17H30 – 18H15	Trio - GYM 17H45 – 18H30	Trio - GYM 17H30 – 18H15	Abdos fessiers 17H15 – 17H45	AQUAgym 17H15 – 17H45
	AQUAbdos 17H30 – 18H00	AQUAbdos 17H30 – 18H00	AQUAgym 17H30 – 18H00	AQUAfesse 17H30 – 18H00	AQUAgym 17H15 – 17H45	
Body CAF 18H15 – 19H00	Body Combat 18H30 – 19H15	Step conf. 18H45 – 19H30	Step deb. 18H30 – 19H15	Power Lift 18H00 – 18H45	AQUAfesse 18H30 – 19H00	
AQUAtonic 18H00 – 18H45	AQUAtonic 18H30 – 19H15	AQUAtonic 18H30 – 19H15	AQUAtonic 18H30 – 19H15			
ZUMBA 19H15 – 20H00	Step int. 19H45 – 20H30	Power Lift 19H35 – 20H20	Body Attack 19H30 – 20H15	ZUMBA 19H15 – 20H00		
AQUAgym 19H30 – 20H00	AQUAgym 19H30 – 20H00	AQUAgym 19H45 – 20H15	AQUAgym 19H30 – 20H00			

Le Jeudi matin: Body
Combat ou Body Attaque
(changement toutes les
deux semaines)