



Lundi	Mardi	Mercredi
9h30 - 10h00 	10h30 - 11h00 ABDOS-FESSIERS	
10h00 - 10h30 	12h15 - 12h25 ABDOS KILLER	
12h30 - 13h15 RENF. MUSCULAIRE	17h45 - 18h15 	12h30 - 13h15 ABDOS-FESSIERS
17h40 - 18h20 ABDOS-FESSIERS	18h15 - 18h25 ABDOS KILLER	17h30 - 18h00 
18h30 - 19h15 STEP+	18h30 - 19h15 RENF. MUSCULAIRE	18h00 - 18h30 
19h15 - 19h45 STRETCHING	19h30 - 20h15 STEP	18h30 - 19h00 

Lundi	Mardi	Mercredi
	10h00 - 10h20 SPINNING®	
	12h30 - 13h00 SPINNING®	
		19h30 - 20h00 SPINNING'N NIGHT®

Lundi	Mardi	Mercredi
	9h15 - 9h45 LEVER DU SOLEIL	
10h30 - 11h00 ROULEAU PILATES		
12h30 - 13h05 CHI PILATES		
		19h00 - 19h30 CHI PILATES

Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 - 10h45 STEP	9h30 - 10h15 ABDOS-FESSIERS STRETCH	
12h15 - 12h25 Q2 MANGA		10h15 - 11h00 ABDOS-FESSIERS
12h30 - 13h00 	12h30 - 13h15 	
18h30 - 19h15 ABDOS-FESSIERS		
19h30 - 20h15 RENF. MUSCULAIRE		

Jeudi	Vendredi	Samedi
17h45 - 18h15 SPINNING®		
	18h15 - 18h50 SPINNING®	

Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h00 SWISS BALL		9h30 - 10h00 PIL'ACTE III
	10h30 - 11h00 CHI PILATES	
	12h30 - 13h15 SWISS BALL	
	17h45 - 18h10 CHI PILATES	