

# COURS EN GROUPE - 6 mars au 29 avril 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>7h</b>						
6.30 - 7.00 <b>Booster matinal</b> JP (G)		6.30 - 7.00 <b>Booster matinal</b> Alex (G)		6.30 - 7.00 <b>Booster matinal</b> Alex (G)		
		7.15 - 8.15 <b>Ashtanga Yoga</b> Sylvain (J)		7.15 - 8.15 <b>Ashtanga Yoga</b> Sylvain (J)		
<b>9h</b>						
9.30 - 10.45 <b>Yin Yoga</b> Marie-Soleil (J)	9.30 - 10.30 <b>Shiatsu</b> Mathis (J)	9.30 - 10.30 <b>Gym posturale</b> Éric (M)	9.30 - 10.30 <b>Soma Pilates</b> Maudaline (J)		9.30 - 10.30 <b>Cardio-vélo</b> Mia (M)	
					10.30 - 11.00 <b>Haut du corps</b> Jean-Philippe (G)	10.30 - 11.45 <b>Yin Yoga</b> Champa (J)
				11.30 - 12.15 <b>Cardio Danse</b> Anissa (M)		11.15 - 11.45 <b>Bas du corps</b> Jean-Philippe (G)
<b>12h</b>						
12.15 - 13.00 <b>ABDOS POWER</b> Laurent (M)	12.15 - 13.00 <b>INSANITY</b> Éric / Vincent (M)	12.15 - 13.00 <b>ATHLETI-X</b> Alex (G)	12.15 - 13.00 <b>Cardio-vélo</b> Martin (M)	12.30 - 13.00 <b>Circuit TRX</b> Alex / Éric (G)	12.15 - 13.15 <b>Pilates multi</b> Mathilde (J)	12.00 - 13.15 <b>Vinyasa Yoga</b> Champa (J)
	12.15 - 13.15 <b>Pilates inter</b> Patricia (J)	12.30 - 13.00 <b>Étirements</b> Vincent (J)		12.30 - 13.30 <b>Pilates multi</b> Tika (J)		
<b>17h</b>						
17.45 - 18.30 <b>Cardio-ToniX</b> Laurent (M)	18.00 - 18.45 <b>Abdos-Fessiers</b> Laurent (M)	18.00 - 18.45 <b>Cize Danse</b> Amy (M)	17.45 - 18.45 <b>Vinyasa Yoga</b> Sylvain (J)	17.30 - 18.00 <b>Poids du corps</b> Anissa (G)	17.00 - 18.30 <b>WOD TRIO</b>	16.30 - 17.15 <b>Cardio-vélo</b> Martin (M)
18.00 - 19.00 <b>Hatha Yoga</b> Champa (J)	18.15 - 19.15 <b>Ashtanga Yoga</b> Sylvain (J)	18.15 - 19.15 <b>Hatha Yoga</b> Cristina (J)	18.00 - 18.45 <b>SHOCKWAVE</b> Jean-Philippe (G)	18.00 - 19.00 <b>Nidra Yoga</b> Valérie L. (J)	17.00 - Muscu	17.30 - 18.15 <b>Team training</b> Vincent (G)
18.30 - 19.30 <b>Cardio-vélo</b> Éric (M)	18.30 - 19.15 <b>KB BOOTCAMP</b> Vincent (G)	18.30 - 19.15 <b>X-PLOSIF</b> Laurent (G)			17.30 - Cardio	
					18.00 - Abdos Vincent (G)	18.00 - 18.30 <b>Étirements</b> Vincent (G)
<b>19h</b>						
19.00 - 20.00 <b>Pilates multi</b> Valérie R. (J)	19.30 - 20.00 <b>Circuit TRX</b> Vincent (G)	19.00 - 19.45 <b>Cardio-vélo</b> Mia (M)			<b>Catégorie de cours</b>	
19.00 - 19.45 <b>Force Fit</b> Vincent (G)	19.30 - 20.30 <b>Yin Yoga</b> Sylvain (J)	19.30 - 20.30 <b>Pilates inter</b> Tika (J)			Plaisir de bouger	
19.30 - 20.30 <b>Boxe Muay Thai</b> Jonathan (M)	19.00 - 20.00 <b>Thermothérapie*</b> Mathis (S)		19.00 - 20.00 <b>Thermothérapie*</b> Mathis (S)		Intensité	
20.00 - 20.30 <b>Étirements</b> Vincent (J)	7 mars et 4 avril <b>* sur réservation</b>		23 mars et 20 avril <b>* sur réservation</b>		Vitalité	

Espace  
G: gym  
M: Multi  
J: Jardin  
S: Spa