

COURS & CLUB OXYGÈNE - HORAIRE DU 1er MAI AU 24 JUIN 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h						
7.00 - 8.00 Ashtanga Yoga Sylvain (J)	7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)	7.00 - 8.00 Ashtanga Yoga Sylvain (J)	7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)	7.00 - 8.00 Ashtanga Yoga Sylvain (J)		
9h						
9.30 - 10.45 Yin Yoga Marie-Soleil (J)	9.30 - 10.30 Shiatsu Mathis (J)	9.30 - 10.30 Gym posturale Éric (J)	9.30 - 10.30 Soma Pilates Maudaline (J)		9.30 - 13.30 Vélo Longue Dist. Mia	9.30 - 10.45 Course Intervalles Indrik / Éric
					9.30 - 10.15 X-Plosif Christophe (G)	10.30 - 11.45 Yin Yoga Champa (J)
				11.15 - 12.00 Cardio Danse Anissa (M)	10.20 - 11.05 Force Fit Christophe (G)	
12h						
	12.15 - 13.15 Pilates inter Patricia (J)			12.15 - 13.00 Pilates multi Tika (M)	12.15 - 13.15 Pilates multi Mathilde (M)	12.00 - 13.15 Vinyasa Yoga Champa (J)
12.15 - 13.00 Abdos-Power Laurent (G)	12.15 - 13.00 WOD Athleti-X Alex (G)	12.15 - 13.00 Cardio-vélo Martin (M)	12.15 - 13.00 Cardio-ToniX Alex (G)	12.15 - 13.00 Poids du corps Anissa (G)		
17h						
16.45 - 17.45 Gym posturale Maeva (J)		17.15 - 18.15 Hatha Fondations Sophie (J)	16.45 - 17.45 Hatha Yoga Sylvain (J)			
18.00 - 18.45 Cardio-ToniX Laurent (M)	18.00 - 18.45 Abdos - Fessiers Laurent (M)	18.00 - 18.45 Force Fit Indrik (G)	18.00 - 18.45 Poids du corps Maeva (G)			
18.00 - 19.00 Hatha Yoga Champa (J)	18.15 - 19.15 Ashtanga Yoga Sylvain (J)		17.50 - 18.50 Ashtanga Yoga Sylvain (J)			17.30 - 19.00 WOD Trio Indrik (G)
18.00 - 20.00 Vélo Intervalles Éric		19.00 - 20.00 Cardio-vélo Indrik (M)	18.15 - 19.30 Course Initiation Éric			
19h						
18.50 - 19.35 Team Training Indrik (G)	18.50 - 19.35 KB Bootcamp Christophe (G)	18.50 - 19.35 X-Plosif Laurent (G)	19.00 - 20.00 Nidra Yoga Valérie L. (J)			
19.05 - 20.05 Pilates multi Valérie R. (J)	19.20 - 20.20 Yin Yoga Sylvain (J)	19.30 - 20.30 Pilates inter Tika (J)				
19.30 - 20.30 Boxe Muay Thai Jonathan (M)	19.00 - 20.00 Thermothérapie* Mathis (S) * 2 mai et 6 juin (sur réservation)		19.00 - 20.00 Thermothérapie* Mathis (S) * 18 mai et 22 juin (sur réservation)			

Catégorie de cours

Plaisir de bouger

Intensité

Vitalité

Club Oxygène**

Espace

G: gym

M: Multi

J: Jardin

S: Spa

LE
SAINT
JUDE
GYM & SPA

** Les activités du Club Oxygène débutent la semaine du 15 mai 2017.