

# HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME du 11 septembre au 29 octobre 2017

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>7h</b>		7.00 - 7.30 <b>Booster matinal</b> Alex (G)		7.00 - 7.30 <b>Booster matinal</b> Alex (G)			
<b>9h30</b>		9.30 - 10.30 <b>Gym posturale</b> Éric (J)		9.30 - 10.30 <b>Shiatsu</b> Mathis (J)	9.30 - 10.30 <b>Pilates 1-2</b> Tika (J)	9.30 - 10.30 <b>Cardio-vélo</b> Mia (M) 10.30 - 11.15 <b>Body Design</b> Christophe (G) 10.45 - 11.45 <b>Cardio-danse</b> Isabelle (M) 11.20 - 12.05 <b>X-Plusif</b> Christophe (G)	
<b>12h</b>	12.15 - 13.00 <b>Abdos-Power</b> Laurent (G)	12.15 - 13.00 <b>Poids du corps</b> Yasmine (G) 12.15 - 13.15 <b>Pilates 2-3</b> Patricia (J)	12.15 - 13.00 <b>WOD Athleti-X</b> Éric (G)	12.15 - 13.00 <b>Cardio-ToniX</b> Maeva (G) 12.15 - 13.15 <b>Some Pilates</b> Maudaline (J)	12.15 - 13.00 <b>Spin-bootcamp</b> Martin (M)	12.15 - 13.15 <b>Pilates 1-2</b> Mathilde (J)	
<b>16h</b>							16.30 - 17.15 <b>Cardio-vélo</b> Martin (M)
<b>17h</b>	17.45 - 18.30 <b>Abdos-Fessiers</b> Yasmine (M)	17.45 - 18.30 <b>Body Design</b> Maeva (G)	18.00 - 18.45 <b>Abdos-Fessiers</b> Laurent (M)	17.45 - 18.30 <b>Poids du corps</b> Maeva (G) 18.00 - 19.00 <b>Ballet Fitness</b> Claudine (M)	18.00 - 18.45 <b>Urban Training</b> Christophe (Parc)	17.30 - 18.15 <b>WOD Athleti-X</b> David (G)	17.30 - 18.15 <b>Team training</b> David (G)
	18.45 - 19.30 <b>Cardio-vélo</b> Éric (M)	18.30 - 19.15 <b>Cardio-ToniX</b> Laurent (M)	18.45 - 19.15 <b>Haut du corps</b> Christophe (G)	18.45 - 19.30 <b>Cardio militaire</b> Laurent (G)			
<b>19h</b>	19.05 - 20.05 <b>Pilates 1-2</b> Valérie (J)	19.15 - 20.00 <b>KB Bootcamp</b> Eric (G)	19.15 - 20.00 <b>Cardio-vélo</b> Mia (M)	19.00 - 20.00 <b>Stretch Fusion</b> Claudine (M)			
	19.45 - 20.15 <b>Haut du corps</b> Christophe (G)		19.45 - 20.45 <b>Pilates 2-3</b> Tika (J)				
	19.45 - 20.45 <b>Muay Thai Boxing</b> Jonathan (M)						

Espace

Catégorie de cours

G: gym  
M: Multi  
J: Jardin

Plaisir de bouger  
Intensité  
Vitalité