

HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME du 8 janvier au 1er avril 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)		7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)			
9h30		9.30 - 10.30 Shiatsu Mathis (J)	9.30 - 10.30 Gym posturale Éric / Maeva (J)			10.00 - 10.45 Spin-bootcamp Christophe (M)	11.00 - 11.45 WOD Athleti-X David (G)
					10.30 - 11.30 Pilates 1-2 Tika (J)	11.00 - 11.45 Body Design Christophe (G)	11.45 - 12.00 Abdos Xpress David (G)
12h	12.15 - 13.00 Abdos-Power Laurent (G)	12.15 - 13.00 Cardio ToniX Yasmine (M)	12.15 - 13.00 Tabata XTra Éric (M)	12.15 - 13.00 Body Design Maeva (M)	12.15 - 13.00 Spin-bootcamp Martin (M)		
		12.15 - 13.15 Pilates 2-3 Patricia (J)		12.15 - 13.15 Soma Pilates Maudaline (J)		12.15 - 13.15 Pilates 1-2 Mathilde (J)	
16h							16.30 - 17.15 Cardio-vélo Martin (M)
17h		17.45 - 18.30 Body Design Maeva (M)	17.45 - 18.30 Abdos-Fessiers Laurent (M)	17.45 - 18.30 X-Plosif Sami (G)		17.30 - 18.15 Team Training David (G)	17.30 - 18.00 Haut du corps Sami (G)
18h	18.00 - 19.15 Cardio-vélo-tonus Christophe/Éric (M)	18.30 - 19.15 Tabata Xtra Laurent (M)	18.30 - 19.00 Haut du corps Laurent (G)			18.15 - 18.30 Abdos Xpress David (G)	
19h	19.00 - 20.00 Pilates 1-2 Valérie (J)		19.00 - 19.45 Cardio-vélo Mia (M)				
	19.30 - 20.30 Cardio Boxe Jonathan (M)		19.45 - 20.45 Pilates 2-3 Tika (J)				
Espace	Catégorie de cours						
G: gym	Plaisir de bouger						
M: Multi	Intensité						
J: Jardin	Vitalité						