

HORAIRE DES COURS DE MISE EN FORME du 3 avril au 17 juin 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h	7.00 - 7.30 Réveil-matin Camille (G)	7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)	7.00 - 7.30 Réveil-matin Camille (G)	7.00 - 7.30 Booster matinal Alex (G)			
9h		9.00 - 10.00 Soma Pilates Maudaline (J)				10.00 - 10.45 Spin-bootcamp Christophe (M)	
		10.05 - 11.05 Shiatsu Mathis (J)	10.05 - 11.05 Gym posturale Éric (J)		10.30 - 11.30 Pilates 1-2 Tika (J)	10.50 - 11.35 Body Design Christophe (M)	
12h	12.15 - 13.00 Abdos-Power Laurent (M)	12.15 - 13.00 WOD Athleti-X Eric (G)	12.15 - 13.00 Cardio TRX Camille (G)	12.15 - 13.00 Body Design Maeva (M)	12.15 - 13.00 Spin-bootcamp Martin (M)		12.15 - 13.00 WOD Athleti-X David (G)
		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)	
16h30						16.30 - 17.15 X-Plosif David (G)	16.30 - 17.15 Cardio-vélo Martin (M)
17h45	17.45 - 18.30 Cardio-Vélo Christophe (M)	17.45 - 18.30 Body Design Maeva (M)	17.45 - 18.30 Abdos-Fessiers Laurent (M)	17.45 - 18.30 Team Training Sami (G)		17.15 - 17.30 Abdos Xpress David (G)	17.20 - 17.50 Haut du corps David (M)
18h30	18.35 - 19.05 Haut du corps Christophe (M)	18.35 - 19.20 Tabata Xtra Laurent (M)	18.30 - 19.00 Haut du corps Laurent (M)				
19h	19.05 - 19.35 Abdos Power Maeva (M)		19.05 - 19.50 Cardio-vélo Mia (M)				
	19.05 - 20.05 Pilates 1-2 Valérie (J)		19.35 - 20.35 Pilates 2-3 Tika (J)				

Espace

Catégorie de cours

G: gym

Plaisir de bouger

M: Multi

Intensité

J: Jardin

Vitalité