

HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 10 septembre au 15 décembre 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN						
7.00 - 8.00 Ashtanga Sylvain (J)	6.30 - 7.00 Booster matinal Alex (G)	7.00 - 8.00 Power Yoga Sylvain (J)	6.30 - 7.00 TRX Fusion Alex (G)	7.00 - 7.45 X-Plosif Jean-Philippe (M)		
9.00 - 10.00 Yin Champa (J)	9.00 - 10.00 Soma Pilates Maudaline (J)		9.30 - 10.30 Vinyasa 1 Alfonso (J)	9.00 - 10.00 Hatha 1 Sylvain (J)		9.30 - 10.30 Vinyasa 1-2 Champa (J)
		10.30 - 11.30 Tonus Ballon Pascale (M)		10.30 - 11.30 Soma Pilates Tika (J)		10.30 - 11.00 TRX Fusion Anthony (G)
					11.00 - 11.45 Spin Bootcamp Christophe (M)	11.15 - 12.00 X-Plosif Anthony (M)
						10.45 - 12.00 Yin Champa (J)

MIDI						
12.00 - 12.45 Insanity Éric (M)	12.00 - 12.30 TRX Fusion Gabriel (G)	12.00 - 12.30 Abdos Power Éric (M)	12.00 - 12.45 Body Design Maeva (M)	12.00 - 12.45 Spin Bootcamp Martin (M)	12.00 - 12.45 Suivez le coach! Kin	
12.15 - 13.00 Power Yoga Sylvain (J)	12.15 - 13.00 Fitness Pilates Patricia (M)	12.15 - 13.00 Hatha 1-2 Alfonso (J)	12.15 - 13.00 Pilates Maudaline (J)	12.15 - 13.00 Vinyasa 1-2 Alfonso (J)	12.15 - 13.15 Pilates Mathilde (J)	

SOIR						
	16.00 - 17.00 Yoga Équilibre Sylvain (J)		16.00 - 17.00 Yoga Posture Sylvain (J)		16.30 - 17.15 Team Training Anthony (M)	16.00 - 16.45 Cardio Vélo Martin (M)
17.45 - 18.30 Cardio Vélo Andrée-Anne (M)	17.45 - 18.30 Body Barre Éric (M)	17.45 - 18.30 X-Plosif Sami (M)	17.30 - 18.15 Team Training Sami (M)	17.30 - 18.30 Cardio Vélo Jacob (M) *		17.00 - 17.45 Body Design Martin (M)
18.00 - 19.00 Hatha 1-2 Champa (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)	18.35 - 19.05 Haut du corps Sami (M)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)	18.30 - 19.30 Thermoméditation Champa (S) **	* à partir du 2 novembre ** premier vendredi du mois	
18.40 - 19.10 Haut du corps Andrée-Anne (M)	18.40 - 19.10 Tabata Maeva (M)	19.15 - 20.00 Cardio-Vélo Mia (M)	18.20 - 18.50 Abdos Fessiers Sami (M)			
19.05 - 20.05 Pilates Valérie (J)	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)	19.15 - 20.15 Pilates Tika (J)				
19.15 - 19.45 Abdos Fessiers Andrée-Anne (M)						

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

Catégorie
Renforcement
Bootcamp / HIIT
Pilates
Yoga / Méditation

Classe	Difficulté
Abdos Power	♥♥ ♣♣♣♣
Abdos Fessiers	♥ ♣♣♣♣
Body Barre	♥ ♣♣♣♣♣♣
Body Design	♥ ♣♣♣♣
Booster matinal	♥♥ ♣♣♣♣
Cardio-Vélo	♥♥♥ ♣♣
Haut du corps	♣♣♣♣♣♣
Insanity / Tabata	♥♥♥ ♣♣♣♣
Pilates	♣♣
Suivez le coach	♥♥ ♣♣♣♣
Team training	♥♥ ♣♣♣♣
Tonus Ballon	♣♣
TRX Fusion	♥ ♣♣♣♣
X-Plosif	♥♥♥ ♣♣♣♣♣♣

ASSUREZ-VOUS DE VOUS INSCRIRE AU COURS POUR GARANTIR VOTRE PLACE. PRIORITÉ DONNÉE AUX MEMBRES INSCRITS. MERCI.