

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>MATIN</b>						
7.00 - 8.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)	6.30 - 7.00 <b>Booster matinal</b> Alex (G)	7.00 - 8.00 <b>Power Yoga</b> Sylvain (J)	6.30 - 7.00 <b>TRX Fusion</b> Alex (G)			
9.00 - 10.00 <b>Yin</b> Champa (J)	9.30 - 10.30 <b>Soma Pilates</b> Maudaline (J)		9.30 - 10.30 <b>Vinyasa 1</b> Alfonso (J)	9.00 - 10.00 <b>Hatha 1</b> Sylvain (J)		9.45 - 10.45 <b>Vinyasa 1-2</b> Champa (J)
				10.30 - 11.30 <b>Soma Pilates</b> Tika (J)	10.00 - 10.45 <b>Body Barre</b> Victorien (M)	10.30 - 11.00 <b>TRX Fusion</b> Anthony (G)
					11.00 - 11.45 <b>Spin Bootcamp</b> Christophe (M)	11.15 - 12.00 <b>X-Plosif</b> Anthony (M)
						11.00 - 12.00 <b>Yin</b> Champa (J)

Pas de cours  
Lundi 8 octobre  
Action de Grâce

12.15 - 12.45 <b>Insanity</b> Éric (M)	12.15 - 12.45 <b>TRX Fusion</b> Gabriel (G)	12.15 - 12.45 <b>Abdos Power</b> Éric (M)	12.15 - 13.00 <b>Body Design</b> Maeva (M)	12.15 - 13.00 <b>Spin Bootcamp</b> Martin (M)	12.15 - 13.00 <b>Suivez le coach!</b> Kin	
12.15 - 13.00 <b>Power Yoga</b> Sylvain (J)	12.15 - 13.00 <b>Fitness Pilates</b> Patricia (M)	12.15 - 13.00 <b>Hatha 1-2</b> Alfonso (J)	12.15 - 13.00 <b>Pilates</b> Maudaline (J)	12.15 - 13.00 <b>Vinyasa 1-2</b> Alfonso (J)	12.15 - 13.15 <b>Pilates</b> Mathilde (J)	12.15 - 13.15 <b>Thermoméditation</b> Champa (S)
		13.15 - 14.15 <b>Méditation</b> Alfonso (J)				

	16.00 - 17.00 <b>Yoga Équilibre</b> Sylvain (J)		16.00 - 17.00 <b>Yoga Posture</b> Sylvain (J)		16.30 - 17.15 <b>Team Training</b> Anthony (M)	16.30 - 17.15 <b>Cardio Vélo</b> Martin (M)
17.45 - 18.30 <b>Cardio Vélo</b> Andrée-Anne (M)	17.45 - 18.30 <b>Body Barre</b> Éric (M)	17.45 - 18.30 <b>X-Plosif</b> Sami (M)	17.45 - 18.30 <b>Team Training</b> Sami (M)	17.45 - 18.30 <b>Cardio Vélo</b> Jacob (M) *		17.20 - 18.05 <b>Body Design</b> Martin (M)
18.00 - 19.00 <b>Hatha 1-2</b> Champa (J)	18.00 - 19.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)	18.35 - 19.05 <b>Haut du corps</b> Sami (M)	18.00 - 19.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)	* à partir du 2 novembre		
18.40 - 19.10 <b>Haut du corps</b> Andrée-Anne (M)	18.40 - 19.10 <b>Tabata</b> Maeva (M)	19.15 - 20.00 <b>Cardio-Vélo</b> Mia (M)				
19.05 - 20.05 <b>Pilates</b> Valérie (J)	19.05 - 20.05 <b>Yin</b> Sylvain (J)	19.15 - 20.15 <b>Pilates</b> Tika (J)				
19.15 - 19.45 <b>Abdos Fessiers</b> 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.