

HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 1er novembre au 16 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 Cardio Yoga Sylvain (J)	6.30 - 7.00 TRX Fusion Alex (G)			
9.00 - 10.00 Yin Champa (J)	9.30 - 10.30 Soma Pilates Maudaline (J)		9.30 - 10.30 Vinyasa 1 Alfonso (J)	9.00 - 10.00 Hatha 1 Sylvain (J)		9.45 - 10.45 Vinyasa 1-2 Champa (J)
				10.30 - 11.30 Soma Pilates Tika (J)	10.00 - 10.45 Body Barre Victorien (M)	10.30 - 11.00 TRX Fusion Anthony (G)
					11.00 - 11.45 Spin Bootcamp Victorien (M)	11.15 - 12.00 X-Plisif Anthony (M)
						11.00 - 12.00 Yin Champa (J)
MIDI						
12.15 - 12.45 Tabata Gabriel (M)	12.15 - 12.45 TRX Fusion Gabriel (G)	12.15 - 13.00 Barre Fitness Dahlia (M)	12.15 - 13.00 Body Design Maeva (M)	12.15 - 13.00 Spin Bootcamp Martin (M)	12.15 - 13.00 Suivez le coach! Kin	
12.15 - 13.00 Cardio 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)	
		13.15 - 14.15 Méditation Alfonso (J)				
SOIR						
	16.00 - 17.00 Yoga Équilibre Sylvain (J)		16.00 - 17.00 Yoga Posture Sylvain (J)			16.30 - 17.15 Cardio Vélo Martin (M)
17.45 - 18.30 Cardio Vélo Andrée-Anne (M)	17.45 - 18.30 X-Plisif Christophe (M)	17.45 - 18.30 Abdos Fessiers Maeva (M)	17.45 - 18.30 Body Barre Victorien (M)	17.00 - 17.45 Barre Fitness Dahlia (M)		17.20 - 18.05 Body Design Martin (M)
18.00 - 19.00 Hatha 1-2 Champa (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)		18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)	17.50 - 18.35 Cardio Vélo Jacob (M)		
18.35 - 19.05 Haut du corps Andrée-Anne (M)	18.35 - 19.20 Spin Bootcamp Christophe (M)	18.35 - 19.05 Haut du corps Maeva (M)	18.35 - 19.05 Tabata Victorien (M)			
19.05 - 20.05 Pilates Valérie (J)	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)	19.15 - 20.00 Cardio Vélo Mia (M)	19.05 - 20.05 Méditation Champa			
19.15 - 19.45 Abdos Fessiers Andrée-Anne (M)		19.15 - 20.15 Pilates Tika (J)				
					<i>Classe</i>	<i>Difficulté</i>
					Abdos Fessiers	♥ ▬▬▬▬
					Barre Fitness	♥ ▬▬
					Body Barre	♥♥ ▬▬▬▬▬▬
					Body Design	♥ ▬▬▬▬
					Booster matinal	♥♥ ▬▬▬▬
					Cardio-Vélo	♥♥♥ ▬▬▬▬
					Fitness Pilates	♥ ▬▬▬▬
					Haut du corps	♥ ▬▬▬▬▬▬
					Tabata	♥♥♥ ▬▬▬▬
					Pilates	♥ ▬▬
					Soma Pilates	▬▬
					Suivez le coach	♥♥ ▬▬ ▬▬
					Spin Bootcamp	♥♥♥ ▬▬ ▬▬
					TRX Fusion	♥♥ ▬▬▬▬
					X-Plisif	♥♥♥ ▬▬▬▬▬▬
Espace	Catégorie					
G: gym	Renforcement					
M: Multi	Bootcamp / HIIT					
J: Jardin	Pilates					
S: Spa	Yoga / Méditation					

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