

## HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 17 décembre 2018 au 6 janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>MATIN</b>						
7.00 - 8.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)		7.00 - 8.00 <b>Cardio Yoga</b> Sylvain (J)				
	9.30 - 10.30 <b>Soma Pilates</b> Maudaline (J)		9.30 - 10.30 <b>Vinyasa 1</b> Alfonso (J)			
				10.30 - 11.30 <b>Soma Pilates</b> Tika (J)	10.00 - 10.45 <b>Body Design</b> Victorien (M)	
					11.00 - 11.45 <b>Spin Bootcamp</b> Victorien (M)	

<b>MIDI</b>						
12.15 - 12.45 <b>Insanity</b> Anthony (M)	12.15 - 12.45 <b>TRX Fusion</b> Gabriel (G)	12.15 - 13.00 <b>Barre Fitness</b> Dahlia (M)	12.15 - 13.00 <b>Body Design</b> Maeva (M)			
12.15 - 13.00 <b>Cardio 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)		
		13.15 - 14.15 <b>Méditation</b> Alfonso (J)				

<b>SOIR</b>						
17.45 - 18.30 <b>Cardio Vélo</b> Andrée-Anne (M)	17.45 - 18.30 <b>Body Design</b> Christophe (M)	17.45 - 18.30 <b>Abdos Fessiers</b> Maeva (M)	17.45 - 18.30 <b>Body Barre</b> Victorien (M)			
18.00 - 19.00 <b>Hatha 1-2</b> Champa (J)	18.00 - 19.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)		18.00 - 19.00 <b>Ashtanga</b> Sylvain (J)			
18.35 - 19.20 <b>Abdos Fessiers</b> Andrée-Anne (M)	18.35 - 19.20 <b>X-Plosif</b> Christophe (M)	18.35 - 19.20 <b>Cardio Vélo</b> Christophe (M)	18.35 - 19.05 <b>Tabata</b> Victorien (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)				

Classe	Coeur	Difficulté
Abdos Fessiers	♥	++++
Barre Fitness	♥	++
Body Barre	♥♥	+++++
Body Design	♥	+++
Booster matinal	♥♥	+++
Cardio-Vélo	♥♥♥	+++
Fitness Pilates	♥	+++
Insanity / Tabata	♥♥♥	+++
Pilates	♥	++
Power Barre	♥♥♥	+++++
Soma Pilates		++
Spin Bootcamp	♥♥♥	+++
Spin Tonus	♥♥♥	++
TRX Fusion	♥♥	+++
X-Plosif	♥♥♥	+++++

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

**Catégorie**  
Renforcement  
Bootcamp / HIIT  
Pilates / Barre  
Yoga / Méditation

**PAS DE COURS DU 22 AU 26 DÉCEMBRE ET DU 29 DÉCEMBRE AU 2 JANVIER INCLUSIVEMENT**