

HORAIRE DES COURS EN GROUPE du 7 janvier au 14 avril 2019

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 Booster matinal Alex (G)			
9.00 - 10.00 Yin Champa (J)	9.30 - 10.30 Soma Pilates Stéphanie (J)		9.30 - 10.30 Vinyasa 1 Alfonso (J)	9.00 - 10.00 Hatha 1 Sylvain (J)		
				10.30 - 11.30 Soma Pilates Tika (J)	10.00 - 11.00 Barre Fitness Dahlia (M)	10.00 - 11.00 Vinyasa 1-2 Champa (J)
					11.15 - 12.00 X-Plosif Christophe (M)	11.00 - 11.45 X-Force Anthony (M)
						11.05 - 12.05 Yin Champa (J)

MIDI						
12.15 - 12.45 Tabata Gabriel (M)	12.15 - 12.45 Abdos Power Anthony (G)	12.15 - 13.00 Barre Fitness Dahlia (M)	12.15 - 13.00 Spin Bootcamp Martin (M)	12.15 - 12.45 TRX Fusion Gabriel (G)		
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 Stéphanie (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						
	16.30 - 17.30 Yoga Équilibre Sylvain (J)		16.30 - 17.30 Yoga Posture Sylvain (J)			16.30 - 17.15 Cardio Vélo Martin (M)
17.45 - 18.30 Spin Bootcamp Cédric (M)	17.45 - 18.30 Body Design Christophe (M)	17.45 - 18.15 Insanity Caroline (M)	17.45 - 18.30 Body Barre Stéphanie (M)	17.45 - 18.30 Cardio Vélo Jacob		17.20 - 18.05 Body Design Martin (M)
18.00 - 19.00 Hatha 1-2 Champa (J)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)	18.20 - 19.05 PiYo Caroline (M)	18.00 - 19.00 Ashtanga Sylvain (J)			
19.05 - 20.05 Pilates Valérie (J)	18.35-19h20 X-Plosif Christophe (M)	19.15 - 20.00 Cardio Vélo Mia (M)	18.35 - 19.05 Tabata Stéphanie (M)			
18.40 - 19.25 Abdos Power Cédric (M)	19.05 - 20.05 Yin Sylvain (J)	19.15 - 20.15 Pilates Tika (J)				

Espace

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

Catégorie

Mise en forme
Bootcamp / HIIT
Pilates / Barre
Yoga / Méditation

NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ

Classe	Intensité
Abdos Power	♥ ♥ 🏃🏃🏃🏃
Barre Fitness	♥ 🏃🏃
Body Barre	♥ ♥ 🏃🏃🏃🏃
Body Design	♥ 🏃🏃
Booster matinal	♥ ♥ 🏃🏃
Cardio-Vélo	♥ ♥ ♥ 🏃🏃
Fitness Pilates	♥ 🏃🏃
Insanity / Tabata	♥ ♥ ♥ 🏃🏃
Pilates	♥ 🏃🏃
X-Force	♥ ♥ ♥ 🏃🏃🏃🏃
Soma Pilates	♥ 🏃🏃
Spin Bootcamp	♥ ♥ ♥ 🏃🏃
PiYo	♥ ♥ 🏃🏃
TRX Fusion	♥ ♥ 🏃🏃
X-Plosif	♥ ♥ ♥ 🏃🏃🏃🏃