

# COURS A PARTIR DU 3 SEPTEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>7H30 OUVERTURE</b>	<b>7H30 OUVERTURE</b>	<b>7H30 OUVERTURE</b>	<b>7H30 OUVERTURE</b>	<b>7H30 OUVERTURE</b>		
8H45-9H30 Pilates Sculpt	9H30 - 10H15 Abd Fess	9H30 – 10H15 Pumping Class	09H00 – 09H45 Pilates Fusion	09H00 – 9H45 Cuis-Abd-Fess	<b>9H00 OUVERTURE</b>	
9H30-10H15 Cuis Abd Fess	10H15 – 11H00 Pilates	10H15 – 11H00 Step débutant	09H45 – 10H30 Body Sculpt	9H45 – 10H15 Zumba Deb	9H30 – 10H15 Pilates	<b>10H00 OUVERTURE</b>
10H20-11H20 Yoga dynamique				10H15 – 11H00 Pilates Fusion	10H15 – 11H00 Cardio Max	10H30 – 11H00 Abdos Fessiers
					11H00 – 11H45 Cuis Abd Fess	11H00 – 12H00 Pumping class
12H30 – 13H Biking	12H30 – 13H15 Body Sculpt	12H30 – 13H00 Abdos Fessiers	12H30 – 13H15 Cuiss Abd Fess	12H30 – 13H30 Pumping Class	12H00– 13H00 Zumba	12H00 – 12H45 Biking
13H – 13H30 Fess Sculpt	13H15 – 14H00 Pilates	13H00 – 13H30 Stretching	13H15 – 14H00 Pilates		13H00 – 13H30 Biking	
13H30– 14H Abdos Sculpt					13H30 – 14H30 Pumping Class	<b>18H FERMETURE</b>
					14H30 – 15H00 Stretching	
18H00 – 18H45 Step ++		18H00 – 18H45 Cuiss Abd Fess				
18H45 – 19H30 Pumping class	18H45 – 19H30 Pilates	18H45 – 19H15 Step Deb	18H30 – 19H15 Pumping Class	18H00 – 18H45 Pilates niv 2		
19H30 – 20H00 Abdos Fess	19H30 – 20H15 Cardio Max	19H15 – 19H30 Abdo taille	19H15 – 20H00 Biking	18H45 – 19H30 Barre Fitness	<b>18H FERMETURE</b>	
20H00-20H45 Biking	20H15– 21H Cuis Abd Fess	19H30 – 20H15 Cardio Boxe	20H00– 20H15 Abdos	19H30 – 20H00 Barre au sol		
20H30 – 21H15 Zumba	21H00 – 21H15 Strech	20H15 – 21H15 Pumping Class	20H00- 21H00 Hatha Yoga			
<b>22H FERMETURE</b>	<b>22H FERMETURE</b>	<b>22H FERMETURE</b>	<b>22H FERMETURE</b>	<b>21H FERMETURE</b>		

