

# COURS : ETE 2019 - A PARTIR DU LUNDI 29 JUILLET -

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	7H30 OUVERTURE	9H00 OUVERTURE	10h00 OUVERTURE
					9H30 – 10H15 Pilates	10H30 – 11H00 Abdos Fessiers
					10H15 – 11H00 Cardio Max	11h00 – 12h00 Pumping class
					11H00 – 11H45 Cuis Abd Fess	12h00 – 12h45 Biking
		12H30 – 13H00 Abdos Fessiers		12H30 – 13H30 Pumping Class	12H00– 13H00 Zumba	
13h00 – 13H30 Fess Sculpt	13H00 – 14H00 Pilates	13H00 – 13H30 Stretching	13H00 – 14H00 Pilates		13H00 – 13H30 Pumping Class	
13H30– 14H Abdos Sculpt						15H FERMETURE
18H00 – 18H45 Step ++					15H FERMETURE	
18h45 – 19h30 Pumping class	18H45 – 19H30 Pilates	18H45 – 19H15 Cuis Abdo Fess	18H30 – 19H15 Pumping Class			
19h30 – 20h00 Abdos Fess	19h30 – 20h15 Cardio Max	19H15 – 19H30 Abdo taille	19H15 – 20H00 Biking			
20h00-20h45 Biking	20h15– 21h Cuis Abd Fess	19H30 – 20H15 Cardio Boxe	20H00– 20H30 Abdos Fessiers			
21H00 – 21h45 Zumba	21H00 – 21H15 Strech	20H15 – 21H15 Pumping Class		21H FERMETURE		
22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE	22H FERMETURE			

