

PLANNING COURS EN SALLE

A partir du 29 août 2022



LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI		
STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	STUDIO 1	STUDIO 2	RPM	STUDIO 1	STUDIO 2	RPM
VITHAL BALL 9h - 9h45	STRETCH 9h - 9h45		GYM DOUCE 9h - 9h45	PILATES 9h - 9h45		PILATES 9h - 9h45	STRETCH 9h - 9h45		GYM POSTURALE 9h - 9h45	LES MILLS BODYBALANCE 9h - 9h45							
YOGA STRETCH 10h - 10h30			STRETCH 10h - 10h45			YOGA STRETCH 10h - 10h30			HATHA YOGA 10h - 11h			GYM DOUCE 10h - 10h45			HATHA YOGA 10h - 11h		
HATHA YOGA 10h45 - 11h45			CAF 11h - 11h45	HATHA YOGA 11h - 12h			GYM POSTURALE 10h45 - 11h30		VITHAL'BALL 11h15 - 12h			STRETCH 11h - 11h45	LES MILLS BODYBALANCE 11h - 11h45		LES MILLS BODYBALANCE 11h - 12h		
CAF 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h	LES MILLS BODYPUMP 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	CAF 12h30 - 13h15	STRETCH 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYCOMBAT 12h30 - 13h15	LES MILLS BODYBALANCE 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h15	CAF 12h30 - 13h15	PILATES 12h30 - 13h15	LES MILLS RPM 12h30 - 13h			
STRETCH 17h30 - 18h15	VINYASA YOGA 17h30 - 18h15		STRETCH 17h30 - 18h15	YIN YOGA 17h30 - 18h30					PILATES 17h30 - 18h15	STRETCH 17h30 - 18h15							
LES MILLS BODYCOMBAT 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYBALANCE 18h30 - 19h15	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15	CAF 18h30 - 19h15	ASHTANGA YOGA 18h30 - 19h30		LES MILLS BODYCOMBAT 18h30 - 19h15	PILATES 18h30 - 19h15	LES MILLS RPM 18h30 - 19h15	LES MILLS BODYPUMP 18h30 - 19h15	VINYASA YOGA 18h30 - 19h30		CAF 18h - 18h45	COURS DU MOIS 18h - 18h45				
LES MILLS BODYPUMP 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15		LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h15		LES MILLS RPM 19h30 - 20h15	LES MILLS BODYBALANCE 19h30 - 20h15		LES MILLS RPM 19h30 - 20h	LES MILLS BODYATTACK 19h30 - 20h15	PILATES 19h30 - 20h15	LES MILLS RPM 19h30 - 20h	ASHTANGA YOGA 18h45 - 19h45		LES MILLS RPM 19h - 19h45			