













PLANNING SEPTEMBRE 2018

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OUVERTURE 8H		OUVERTURE 8H	OUVERTURE 8H	OUVERTURE 8H	OUVERTURE 8H	OUVERTURE 9H	OUVERTURE 9H
NOUVEAU 9H30 > 10H15 GYM TONIC Réveil musculaire			NOUVEAU 9H15 > 9h45 LES MILLS CXWORX	10H00 > 11H00 YOGA DEBUTANT	NOUVEAU 9H30 > 10H00 Cuisses Abdos Fessiers	10H15 > 11H00 Cuisses Abdos Fessiers	10H30 > 11h30 L'avant-dernier dim de chaque mois LES MILLS RPM
10H15 > 10H30 ABDOS FLASH			9h45 > 10h15 PROXI PUMP	11H00 > 12H00 BODY SCULPT	NOUVEAU 10H00 > 10H45 NOUVEAU ! GYM DOUCE CIRCUIT FORME	11h00 > 11h45 PROXI PUMP	
10H30 > 11H00 STRETCHING			10H15 > 11H15 LES MILLS RPM	12H00 > 12H15 STRETCHING		NOUVEAU 11h00 > 12h00 NOUVEAU ! CIRCUIT TRAINING HIIT (cardio poids du corps)	NOUVEAU
12H30 > 13H30 YOGA DEBUTANTS		12H45 > 13H30 GYM TONIC	12H45 > 13H30 Cuisses Abdos Fessiers	12H45 > 13H30 LES MILLS RPM	12H45 > 13H45 PILATES		9h30 10h30 NOUVEAU ! 1 dimanche sur 2 les dimanches pairs
NOUVEAU 18H30 > 19H15 NOUVEAU ! CIRCUIT MINCEUR			14H > 15H PROXIKIDS 4-10 ANS	NOUVEAU			9h30 10h30 NOUVEAU ! 1 dimanche sur 2 les dimanches pairs SELF DEFENSE
19H15 > 19H30 STRETCHING	19H30 > 20H00 LES MILLS RPM	18H45 > 19H45 PILATES	17H > 18H30 CIRCUIT TRAINING ADOS 11-15 ANS	18H45 > 19H30 ZUMBA	19H30 > 20H00 LES MILLS CXWORX	14H00 > 15H30 CIRCUIT TRAINING ADOS 11-15 ANS	
19H30 > 20H30 Cuisses Abdos Fessiers	19H30 > 20H30 CROSS TRAINING	18H15 > 19H15 ZUMBA	19H15 > 19H45 ABDOS FESSIERS	NOUVEAU 20H00 21H30 BOXE THAÏ			
20H30 > 21H30 PILATES	19H45 21H15 BOXE THAÏ	20H > 21H LES MILLS RPM	19H45 > 21H15 YOGA DYNAMIQUE	20H15 > 21H15 CROSS TRAINING			
FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 22H	FERMETURE 17H	FERMETURE 13H

Les cours sont tous assurés par des coachs, spécialistes de leur discipline, si le nombre de participants est au minimum de 4 personnes