

	<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>
09:30		100%Tonic 45'		Abdos-Fessiers 45'		10h00 Abdos-Fessiers 45'
10:15		Pilates 45'		Yoga 45'		10h45 Zumba 45'
12:00	Abdos 30'	Fit Jump 30'	Pilates 30'	100% Tonic 30'	Pilates 30'	11h30 Pilates-Stretch 30'
12:30	Fessiers 30'	100% Tonic 30'	Fit Jump 30'	Zumba 30'	Boxing fight 30'	
13:00	Boxing fight 30'	Yoga 30'	Abdos-Fessiers 30'	Pilates 30'	Step (débutant) 30'	Cours Zen
						Cours renforcement
						Cours cardio
17:00	Boxing fight 30'	100% Tonic 30'	Step (débutant) 30'	Abdos-Fessiers 30'	Pilates 45'	17h00
17:30	Abdos-Fessiers 45'	Fit Jump 45'	Pilates 45'	Step (débutant) 45'	Zumba 45'	17h45
18:15	100% Tonic 45'	Step (avancé) 45'	Boxing fight 45'	Yoga 45'	Yoga-Stretch 30'	18h30
19:00	Pilates 30'	Abdos-Fessiers 30'	Fit jump 30'	Boxing Fight 30'		
19:30	Step (avancé) 30'	Zumba 30'	100% Tonic 30'	Pilates 30'		



## COURS COLLECTIFS