

HORAIRE ÉTÉ (30/06 - 31/08)

COURS COLLECTIFS



Zen et travail en profondeur



Renforcement musculaire



Cardio-training



Cycling

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

	8h30 - 09h30	8h30 - 9h30	8h - 9h			
	BOXE Manu	PRAMA Kilian	BOXE Bilal			
10h - 11h	09h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Marine	PRAMA Kilian	CYCLING Olivier	PILATES Tess	TRX Marine	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h - 11h	11h - 12h	11h30 - 12h30
STRETCHING Marine	PILATES Tess	TRX Renaud	STRETCHING Tess	YOGA Daphné	PRAMA Alexis	PILATES Tess
	11h30 - 12h30					
	STRETCHING Tess					
18h - 19h	17h30 - 18h30	18h - 19h	17h30 - 18h30	17h30 - 18h30		
PRAMA Alexis	STRETCHING Aurélie	CAF Alexis	TONIC Raymonde	PILATES Tess		
19h - 20h	18h30 - 19h30	19h - 20h	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30		
CAF Alexis	PRAMA Aurélie	ZUMBA Emmanuelle	STRETCHING Raymonde	PRAMA Alexis		
20h - 21h	19h30 - 20h30	20h - 21h	19h30 - 20h30			
ZUMBA Audrey	CYCLING Alexis	PRAMA Marine	BOXE Bilal			