





HORAIRE ETE

	Zen et travail en profondeur
	Renforcement musculaire
	Cardio-training
	Cycling

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h - 11h		9h30 - 10h30	9h - 10h	9h30 - 10h30	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Raymonde		CYCLING Ermanno	PILATES Tess	TRX Shanna	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h30-11h30		11h30 - 12h30
STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	TRX Jordan	STRETCHING Tess	YOGA Daphné		PILATES Tess
	11h30 - 12h30	11h30 - 12h30				
	STRETCHING Tess	PRAMA Jordan				
18 - 19h	18h - 19h	18h - 19h	17h30 - 18h30			
PRAMA Jordan	STRETCHING Shanna	ABDO-FESSIERS Jordan	TONIC Raymonde			
19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30		
ABDO-FESSIERS Boubou	PRAMA Shanna	ZUMBA René	STRETCHING Raymonde	PRAMA Alexis		
20h - 21h		20h - 21h				
ZUMBA Boubou		PUMP René				