

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

07h00	07h00	07h00	07h00	07h00
07h15 - 08h00 CIRCUIT TRAINING Dominique	7h15-8h00 BIKING Juslin	7h15-8h00 TRX remplaçant	7h15-8h00 STRETCHING remplaçant	7h30-8h00 ABDOS GAINAGE Juslin
8h30	8h30	8h30	8h30	8h30

11h45	11h45	11h45	11h45	11h45	
12h00-12h15 ABDO FLASH Dominique	12h00-12h15 ABDO FLASH Dominique	12h00-12h15 ABDO FLASH Dominique	12h15-12h30 ABDO FLASH Dominique	12h00/12h30 PILATES Juslin	12h30-13h15 TRAINING EXTERIEUR Juslin
12h15-12h30 HAUT SURPRISE Dominique	12h15-12h30 STRECH EXPRESS Dominique	12h15 - 12h45 BODY SCULT Dominique	12h30-13h00 BIKING Juslin	12h30-13h00 ABDO FESSIERS Dominique	
12h30-13h00 CROSS TRAINING Juslin	12h30-13h00 TRX Juslin	12h50-13h20 TRX remplaçant	13h00-13h30 CARDIO TRAINING/STRECH Dominique	13h00-13h30 STRETCH RELAX remplaçant	
13h00-13h30 BIKING remplaçant	13h00-13h30 FESSIERS CUISSES Dominique				
14h00	14h00	14h00	14h00	14h00	

17h30	17h30	17h30	17h30	16h30
18h00-18h30 BIKING Dominique		17h45-18h30 PILATES Aurore	18h00-18h30 F.A.C Juslin	17h00-17h45 CROSS TRAINING Dominique ou Juslin
18h30-19h00 ABDO FESSIERS Dominique	18h15-18h45 TRX Aurore	18h30-19h15 F.A.C. Aurore	18h30-19h00 PILATES Juslin	17h45-18h15 ABDO FESSIERS Dominique ou Juslin
19h00-19h30 STRECH Dominique	19h00-19h45 CROSS TRAINING Aurore	19h15-20h00 STRETCHING Dominique	19h00-19h30 BIKING Juslin	
			19h30-20h00 DECOUVERTE MUSCU Juslin	
20h30	20h30	20h30	20h30	19H30

cours renforcements

cours cardio

cours zen