

LUNDI

HORAIRE UNITÉS

HORAIRE UNITÉS

Stability 30'	08:00 - 08:30	0,5	Stage Été > au 22/07 Inklus	19:30 - 21:00	1
Stretching 30'	08:30 - 09:00	0,5	Yoga Vinyasa le 8/07	20:00 - 21:00	1
Pilates	09:00 - 10:00	1	Cross Training	20:00 - 21:00	1
Gym Douce	10:00 - 11:00	1	Fit & Move	20:00 - 21:00	1
Hatha Yoga	11:00 - 12:00	1	100% Coaching	20:00 - 21:00	2
Training	11:00 - 12:00	1	Yoga Vinyasa les 1 ^{er} et 15/07	20:30 - 21:30	1
Vibe Coaching 30'	12:00 - 12:30	1	Boxe Coaching > au 15/07 Inklus	21:00 - 22:00	2
100% Fesslers 30'	12:15 - 12:45	0,5			
Functional Training	12:30 - 13:15	1			
Fit & Move	12:45 - 13:30	1			
Yoga	12:45 - 13:45	1			
Pilates	15:30 - 16:30	1			
Training	16:30 - 17:30	1			
Cuisses Abdos Fesslers 30'	17:30 - 18:00	0,5			
Vibe Coaching 30'	18:00 - 18:30	1			
100% Coaching	18:00 - 19:00	2			
Free Weight	18:00 - 19:00	1			
Pilates	18:00 - 19:00	1			
Boxe Coaching	18:00 - 19:00	2			
Full Body Training > au 15/07 Inklus	18:30 - 19:30	1			
Stretching 30'	19:00 - 19:30	0,5			
Vibe Coaching 30' > au 22/07 Inklus	19:00 - 19:30	1			
Cardio Training	19:00 - 20:00	1			
Pump Training	19:00 - 20:00	1			
Functional Training > au 22/07 Inklus	19:15 - 20:00	1			
Vibe Coaching 30'	19:30 - 20:00	1			
Yoga Vinyasa sauf les 8 et 22/07	19:30 - 20:30	1			
100% Coaching > au 22/07 Inklus	19:30 - 20:30	2			

STAGE
ÉTÉ

Du 1^{er} au 05 /07 : SALSA

Du 15 au 19 /07 : DANSE

Du 08 au 12 /07 : YOGA

Du 22 au 26 /07 : ZEN

CARDIO COACHING DANSE

ENFANT RENFO PULSE ZEN

Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.

MARDI

HORAIRE UNITÉS

HORAIRE UNITÉS

 Cuisses Abdos Fessiers 30'	08:00 - 08:30	0,5
 Barre au sol 30'	08:30 - 09:00	0,5
 Training	09:00 - 10:00	1
 Full Body Training	10:00 - 11:00	1
 Stretching	10:30 - 11:30	1
 Pilates	11:00 - 12:00	1
 Functional Training	11:30 - 12:15	1
 Vibe Coaching 30'	12:00 - 12:30	1
 100% Abdos 30'	12:15 - 12:45	0,5
 Stretching	12:30 - 13:30	1
 Boxe Coaching	12:30 - 13:30	2
 Zumba	12:45 - 13:30	1
 Circuit Training	16:30 - 17:30	1
 Cardio Training 30'	17:30 - 18:00	0,5
 100% Coaching	18:00 - 19:00	2
 Barre au sol	18:00 - 19:00	1
 Boxe Training	18:00 - 19:00	1
 Yoga Vinyasa > au 23/07 inclus	18:00 - 19:00	1
 Vibe Coaching 30'	18:30 - 19:00	1
 Boot Camp les 23 et 30/07	18:30 - 19:30	1
 Circuit Training > au 16/07 inclus	18:30 - 19:30	1
 Re-Bound	19:00 - 20:00	1
 Stretching Sauf le 23/07	19:00 - 20:00	1
 100% Coaching	19:00 - 20:00	2
 Boxe Coaching	19:00 - 20:00	2
 Run Coaching > au 23/07 inclus	19:15 - 20:00	2
 Stage Été > au 23/07 inclus	19:30 - 21:00	1
 Vibe Coaching 30' > au 16/07 inclus	20:00 - 20:30	1

 Fitness Ballet Sauf les 16 et 23/07	20:00 - 20:45	1
 Functional Training	20:00 - 20:45	1
 100% Coaching	20:00 - 21:00	2
 Cardio Training	20:00 - 21:00	1
 Full Body Training	20:00 - 21:00	1
 Free Weight	20:45 - 21:45	1
 Atelier Yoga les 2 et 16/07	20:45 - 22:15	2



Du 1^{er} au 05 /07 : **SALSA**

Du 15 au 19 /07 : **DANSE**

Du 08 au 12 /07 : **YOGA**





































Du 22 au 26 /07 : **ZEN**

 **CARDIO**  **COACHING**  **DANSE**

 **ENFANT**  **RENFO**  **PULSE**  **ZEN**

Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.

MERCREDI

	HORAIRE	UNITÉS		HORAIRE	UNITÉS
 Pilates	08:00 - 09:00	1	 Zumba	19:30 - 20:30	1
 Circuit Training	09:00 - 10:00	1	 Cardio Coaching > au 24/07 inclus	19:30 - 20:30	2
 Vibe Coaching 30'	10:00 - 10:30	1	 Stage Été > au 24/07 inclus	19:30 - 21:00	1
 Training	10:30 - 11:30	1	 Burn 30' -NIV.2-	20:00 - 20:30	0,5
 Free Weight	11:15 - 12:15	1	 Vibe Coaching 30'	20:30 - 21:00	1
 Stretching 30'	11:30 - 12:00	0,5	 Modern Jazz -NIV.2- > au 10/07 inclus	20:30 - 21:30	1
 Vibe Coaching 30'	12:00 - 12:30	1	 100% Coaching	20:30 - 21:30	2
 Cuisses Abdos Fesslers 30'	12:15 - 12:45	0,5	 Boxe Coaching	20:30 - 21:30	2
 Cardio Training 30'	12:30 - 13:00	0,5			
 Free Weight	12:30 - 13:30	1			
 Step	12:45 - 13:30	1			
 Pilates	12:45 - 13:45	1			
 Training 30'	13:00 - 13:30	0,5			
 Pilates	15:00 - 16:00	1			
 Training	16:00 - 17:00	1			
 Vibe Coaching 30'	17:00 - 17:30	1			
 Vibe Coaching 30'	17:30 - 18:00	1			
 HIIT	17:45 - 18:30	1			
 100% Fesslers 30'	18:00 - 18:30	0,5			
 Functional Training	18:15 - 19:00	1			
 Vibe Coaching 30'	18:30 - 19:00	1			
 Cardio Training	18:30 - 19:30	1			
 Pilates	18:30 - 19:30	1			
 Step > au 24/07 inclus	18:30 - 19:30	1			
 100% Abdos 30' > au 17/07 inclus	19:00 - 19:30	0,5			
 Cross Training	19:00 - 20:00	1			
 100% Coaching	19:30 - 20:30	2			
 Barre au sol <i>Sauf le 24/07</i>	19:30 - 20:30	1			

STAGE ÉTÉ

Du 1^{er} au 05 /07 : **SALSA**

Du 15 au 19 /07 : **DANSE**

Du 08 au 12 /07 : **YOGA**

Du 22 au 26 /07 : **ZEN**

 **CARDIO**  **COACHING**  **DANSE**

 **ENFANT**  **RENFO**  **PULSE**  **ZEN**







Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.

JEUDI

HORAIRE UNITÉS

 Functional Training 30'	08:00 - 08:30	0,5
 Cardio Training 30'	08:30 - 09:00	0,5
 Vibe Coaching 30'	09:00 - 09:30	1
 Gym Douce	09:30 - 10:30	1
 Pilates	10:00 - 11:00	1
 Stretching	10:30 - 11:30	1
 Circuit Training	11:00 - 12:00	1
 Vibe Coaching 30'	11:30 - 12:00	1
 Pilates	11:30 - 12:30	1
 Stability 30'	12:15 - 12:45	0,5
 Barre au sol	12:30 - 13:30	1
 Full Body Training	12:45 - 13:30	1
 Boxe Training	12:45 - 13:45	1
 Free Weight	16:30 - 17:30	1
 Cardio Training	17:30 - 18:30	1
 Pilates	17:30 - 18:30	1
 Vibe Coaching 30'	18:00 - 18:30	1
 Boxe Coaching	18:00 - 19:00	2
 Vibe Coaching 30'	18:30 - 19:00	1
 Cardio Coaching	18:30 - 19:30	2
 Stretching > au 18/07 inclus	18:30 - 19:30	1
 Yoga Vinyasa	18:30 - 19:30	1
 Vibe Coaching 30'	19:00 - 19:30	1
 Boxe Girly	19:00 - 20:00	1
 Free Weight	19:00 - 20:00	1
 100% Coaching	19:00 - 20:00	2
 Run Coaching > au 25/07 inclus	19:30 - 20:15	2
 Full Body Training Sauf le 25/07	19:30 - 20:30	1

HORAIRE UNITÉS

 Stage Été > au 25/07 inclus	19:30 - 21:00	1
 HIIT	20:00 - 20:45	1
 Re-Bound	20:00 - 21:00	1
 Boxe Coaching	20:00 - 21:00	2
 Pilates Sauf le 25/07	20:30 - 21:30	1
 100% Coaching > au 25/07 inclus	20:30 - 21:30	2

STAGE ÉTÉ

Du 1^{er} au 05 /07 : **SALSA**

Du 15 au 19 /07 : **DANSE**

Du 08 au 12 /07 : **YOGA**

Du 22 au 26 /07 : **ZEN**

 **CARDIO**  **COACHING**  **DANSE**

 **ENFANT**  **RENFO**  **PULSE**  **ZEN**

Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.

VENDREDI

HORAIRE

UNITÉS

SAMEDI

HORAIRE

UNITÉS

 Cuisses Abdos Fessiers 30'	08:00 - 08:30	0.5	 Stretching	09:00 - 10:00	1
 Stability 30'	08:30 - 09:00	0.5	 Cardio Training	10:00 - 11:00	1
 Stretching	09:00 - 10:00	1	 Full Body Training	10:00 - 11:00	1
 Training	10:00 - 11:00	1	 Yoga > au 27/07 Inklus	10:00 - 11:00	1
 Free Weight > au 26/07 Inklus	11:00 - 12:00	1	 Vibe Coaching 30'	10:30 - 11:00	1
 Pilates	11:00 - 12:00	1	 Cross Training	10:30 - 11:30	1
 Vibe Coaching 30'	12:00 - 12:30	1	 Modern Jazz -NIV.1- > au 13/07 Inklus	11:00 - 12:00	1
 Functional Training	12:00 - 12:45	1	 Pilates -NIV.1-	11:00 - 12:00	1
 Pump Training	12:30 - 13:15	1	 Step	11:00 - 12:00	1
 Yoga Vinyasa	12:30 - 13:30	1	 100% Coaching	11:00 - 12:00	2
 Boxe Coaching	12:30 - 13:30	2	 Burn 30' -NIV.2-	11:30 - 12:00	0,5
 Cardio Training 30'	12:45 - 13:15	0,5	 Gym douce > au 20/07 Inklus	12:00 - 13:00	1
 Cardio Training > au 19/07 Inklus	15:30 - 16:30	1	 Pump Training	12:00 - 13:00	1
 Training	16:30 - 17:30	1	 Zumba	12:00 - 13:00	1
 100% Abdos 30'	17:30 - 18:00	0,5	 Boxe Coaching	12:00 - 13:00	2
 Functional Training > au 19/07 Inklus	17:45 - 18:30	1	 Cardio Coaching	12:00 - 13:00	2
 Full Body Training	18:00 - 19:00	1	 Fitness Ballet > au 20/07 Inklus	13:00 - 13:45	1
 Vibe Coaching 30' > au 19/07 Inklus	18:30 - 19:00	1	 Boxe Training > au 13/07 Inklus	13:00 - 14:00	1
 Cardio Training	19:00 - 20:00	1	 Free Weight	13:00 - 14:00	1
 Pilates Sauf le 26/07	19:00 - 20:00	1	 Pilates -NIV.2-	13:00 - 14:00	1
 Step > au 12/07 Inklus	19:00 - 20:00	1	 Cross Training	14:00 - 15:00	1
 Stage Été > au 26/07 Inklus	19:30 - 21:00	1	 100% Coaching > au 13/07 Inklus	15:00 - 16:00	2
 100% Coaching	20:00 - 21:00	2	 Functional Training > au 13/07 Inklus	16:00 - 16:45	1
 Boxe Coaching > au 5/07 Inklus	20:00 - 21:00	2	 Vibe Coaching 30' > au 13/07 Inklus	16:45 - 17:15	1



**STAGE
ÉTÉ**

Du 1^{er} au 05 /07 : **SALSA**

Du 15 au 19 /07 : **DANSE**

Du 08 au 12 /07 : **YOGA**

Du 22 au 26 /07 : **ZEN**

Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.

DIMANCHE

HORAIRE

UNITÉS

 Pilates -NIV.2-	09:30 - 10:30	1
 Training	09:30 - 10:30	1
 Free Weight	10:00 - 11:00	1
 Full Body Training	10:00 - 11:00	1
 Vibe Coaching 30'	10:30 - 11:00	1
 Yoga > au 21/07 inclus	10:30 - 11:30	1
 100% Coaching	10:30 - 11:30	2
 Functional Training	11:00 - 11:45	1
 Fit & Move	11:00 - 12:00	1
 Stability > au 21/07 inclus	11:00 - 12:00	1
 Yoga le 28/07	11:00 - 12:00	1
 Vibe Coaching 30'	11:30 - 12:00	1
 Yoga > au 21/07 inclus	11:30 - 12:30	1
 Cardio Coaching > au 28/07 inclus	11:30 - 12:30	2
 Boxe Coaching le 4/08	11:45 - 12:45	2
 Boot Camp les 28/07 et 4/08	12:00 - 13:00	1
 Circuit Training > au 21/07 inclus	12:00 - 13:00	1
 Re-Bound	12:00 - 13:00	1
 Boxe Coaching > au 28/07 inclus	12:00 - 13:00	2
 Pilates -NIV.1-	12:30 - 13:30	1
 100% Coaching	12:45 - 13:45	2
 Cuisses Abdos Fessiers 30'	13:00 - 13:30	0,5
 Vibe Coaching 30' > au 28/07 inclus	13:00 - 13:30	1



CARDIO



COACHING



DANSE



ENFANT



RENFO



PULSE



ZEN

Planning non contractuel, susceptible de modifications sans préavis.