

**HORAIRE COURS DE GROUPE - AUTOMNE 2022**  
à partir du 12 septembre 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
08:00										
08:15										
08:30						TABATA/HIIT 8:30 à 9:30	SPINNING 8:45 à 9:45			
08:45										
09:00	SANS POIDS/TRX 9:00 à 10:00	YOGA 9:00 à 10:00 apportez votre tapis	CIRCUIT 9:00 à 10:00	SANS IMPACT 9:00 à 10:00	ZUMBA 9:00 à 10:00					
09:15										
09:30										
09:45										
10:00					FLEXIBILITÉ 10:00 à 11:00	CIRCUIT 10:00 à 11:00	L'INÉPUISABLE 10:00 à 11:00			
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30										
11:45										
12:00										
12:15	TABATA/HIIT 12:15 à 12:45			ABDOS/FESSIONS 12:15 à 12:45	SPINNING 12:15 à 12:45					
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30										
13:45										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45										
15:00										
15:15										
15:30										
15:45										
16:00										
16:15										
16:30										
16:45										
17:00	SPINNING 17:00 à 18:00	CIRCUIT 17:00 à 18:00	LE MUSCULAIRE 17:00 à 18:00	L'INÉPUISABLE 17:00 à 18:00	TABATA / HIIT 17:00 à 18:00					
17:15										
17:30										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30	TABATA / HIIT 18:30 à 19:30		ZUMBA 18:30 à 19:30	PYRAMIDE 18:30 à 19:30						
18:45										
19:00		YOGA 19:00 à 20:00 apportez votre tapis								
19:15										
19:30										
19:45										