

HORAIRE COURS DE GROUPE - HIVER 2023



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00							
08:15							
08:30							
08:45							
09:00	LE MUSCULAIRE 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 TONING 9:00 à 10:00		SPINNING 8:45 à 9:45
09:15							
09:30							
09:45							
10:00			ABDOS + FLEX 10:45 à 11:15			TABATA/HIIT 10:00 à 11:00	LE MUSCULAIRE 10:00 à 11:00
10:15							
10:30							
10:45					YOGA 11:00 à 12:00 apportez votre tapis		
11:00							
11:15							
11:30							
11:45							
12:00							
12:15	TABATA/HIIT 12:15 à 12:45			ABDOS/FESSIERS 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		L'INÉPUISABLE 16:30 à 17:30					
16:45							
17:00	SPINNING 17:00 à 18:00		SPINNING 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		CIRCUIT 17:45 à 18:45					
18:15							
18:30	TABATA / HIIT 18:30 à 19:30		ZUMBA 18:30 à 19:30				
18:45							
19:00		YOGA 19:00 à 20:00 apportez votre tapis					
19:15							
19:30			FLEXIBILITÉ 19:30 à 20:00 apportez votre tapis				
19:45							