

## HORAIRE COURS DE GROUPE - PRINTEMPS 2023 à partir du 1<sup>er</sup> mai 2023



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