



Planning des cours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	Body-Power	Abdos-Fessiers Stretching		T.B.C.	Body-sculpt	BODY-MINCEUR	10 h00 Plateau Muscultation
10H15	HILO	Spinning		Body-power		Hilo Latino	
12H30	Body-Power	Cardio Move (Step-LIA-TBC)	Body-Minceur	Circuit - Training	Abdos-Fessiers		Cardio- training
14H30			Enfants Hip-Hop de 14h00 a16h00 Dances Modernes de 16H00 à 18h00		Body-Formes Plateau Muscu	De 15 h00 Plateau Muscultation Cardio- Training à 18 h00	
16H00							
17H30	STEP Débutant	17H45 HILO	18h00 TAF	STEP	17h00 Body-Power		
18H00	Body- Sculpt	18H30 Abdos- Fessiers	18H45 STEP Débutant	18H15 Body- Minceur	17h45 T.A.F		
18H45	STEP	19h15 T.B.C.	19h30 Body-Minceur	19H05 Body- Boxing	18H30 STEP II		
19H30	Funk	20h00 PILATES			L.I.A Latino		

Sous réserve de modifications et de 6 personnes minimum.

Planning du Spinning *

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H15		SPINNING Intermédiaire					
12H30							
18H00							
18H30	SPINNING Inter		18H45 SPINNING Intermédiaire		SPINNING débutant		
19H00	19h15 Avancé		19h30 confirmé	SPINNING Inter- Avancé	19h30 Intermédiaire		

* SUR RESERVATION

ATTENTION : Ce planning peut être amené à subir des modifications

Du Lundi au Vendredi : de 9h20 à 21h00
 Sauf Samedi : de 9h20 à 12h30 et de 15h00 à 18h00
 Dimanche : de 10h00 à 12h30