

9H	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	PILATES MAT 1 9H15-10H00	FIT & CARDIO 9H15-10H00	PILATES CORE+ 9H15-10H00	PILATES MAT 1 9H15-10H00	FIT & CARDIO 9H15-10H00	RÉVEIL MUSCULAIRE 9H30-10H15	
10H	BODY SCULPT 10H0010H45	PILATES MAT 1 10H0010H45	BODY SCULPT 10H0010H45	FIT & CARDIO 10H00-10H45	BARRE AU SOL 10H00-10H45	CUISSES ABDOS FESSIERS 10H1511H00	AQUA GYM 9H45-10H30
11H	BARRE AU SOL 10H4511H30	INITIATION MUSCU 10H3011H30	INITIATION MUSCU 10H3011H30	CUISSES ABDOS FESSIERS 10H45-11H30		AQUA RENFO 10H1511H00	BODY BARRE 10H3011H15
		BODY SCULPT 11H0011H45		PILATES CORE+ 11H30-12H15	FIT & CARDIO 11H1512H00	PILATES CORE+ 11H0011H45	HIIT 10H3011H15
12H	CUISSES ABDOS FESSIERS 11H30-12H15		PILATES MAT 1 11H1512H00			CROSS TRAINING 11H0011H45	AQUA BIKE 10H4511H30
	YOGA VINYASA 12H1513H15	BARRE AU SOL 12H1513H00	YOGA VINYASA 12H1513H15	BODY SCULPT 12H1513H00	TRX 12H1513H00	AQUA GYM 11H4512H30	STEP 1 11H1512H00
13H	CROSS TRAINING 12H3013H15	CROSS TRAINING 12H1513H00	CROSS TRAINING 12H1513H00	STRETCH & MOBILITÉ 13H0013H45	YOGA VINYASA 12H1513H15	AQUA BIKE 12H1513H00	BIKE 11H3012H15
	YOGA HATHA 13H15-14H00	PILATES CORE+ 13H00-13H45	STRETCH & MOBILITÉ 13H15-14H00	CROSS TRAINING 13H0013H45	STRETCH & MOBILITÉ 13H1514H00	STEP 2 12H00-12H45	YOGA VINYASA 12H0013H00
14H						STRETCH & MOBILITÉ 12H45-13H30	STRETCH & MOBILITÉ 13H00-13H45
							YOGA RECOVERY 13H45-14H30
15H						INITIATION MUSCU 14H30-15H30	INITIATION MUSCU 14H30-15H30
16H						INITIATION MUSCU 15H30-16H30	INITIATION MUSCU 15H30-16H30
17H	INITIATION MUSCU 16H30-17H30	INITIATION MUSCU 16H30-17H30				PILATES MAT 1 16H45-17H30	PILATES CORE+ 16H30-17H15
							STRETCH & MOBILITÉ 17H15-18H00
18H						BIKE 17H45-18H30	
19H	PILATES CORE+ 18H1519H00	AQUA BIKE 18H1519H00	YOGA VINYASA 18H15-19H15	CROSS TRAINING 18H3019H15	CUISSES ABDOS FESSIERS 18H15-19H00	STRETCH & MOBILITÉ 18H30-19H15	
	BODY BARRE 19H1520H00	BOXING HIIT 19H0019H45	TRX 19H0019H45	BARRE AU SOL 18H3019H15	CROSS TRAINING 19H0019H45	STRETCH & MOBILITÉ 19H00-19H45	
20H		AQUA RENFO 19H1520H00	STEP 2 19H1520H00	YOGA HATHA 19H1520H00	PILATES CORE+ 19H1520H00	CROSS TRAINING 19H1520H00	
	BIKE 20H15-21H00	BIKE 19H3020H15	BODY BARRE 20H00-20H45	TRX 19H3020H15	CUISSES ABDOS FESSIERS 20H00-20H45	YOGA RECOVERY 19H45-20H30	
21H							