

GRILLE DE COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h00 10h00 PILATES <i>Stéphanie</i>					
10h00 11h00 GYM DU DOS <i>Benjamin</i>		10h00 11h00 GYM DU DOS <i>Benjamin</i>	10h00 11h00 BOSU <i>Guyroger</i>	10h00 11h00 CORE TRAINING <i>Louise</i>	10h00 11h00 DEEP STRETCH <i>Alexia</i>	10h00 11h00 FITBALL <i>Massimo</i>
	11h15 12h00 AQUABIKE <i>Benjamin</i>		11h00 12h00 GYM DOUCE <i>Hélène</i>	11h00 12h00 PILATES <i>Barbara</i>		
12h30 13h15 AQUASTRETCH <i>Anaïs</i>	12h30 13h30 MEDITATION <i>Malik</i>	12h30 13h15 AQUA YOGA <i>Malik</i>		12h30 13h15 AQUABIKE <i>Pierre</i>		
16h00 17h00 YOGALATES <i>Sylviane</i>	16h00 17h00 GYM DOUCE <i>Hélène</i>			12h30 13h30 HATHA YOGA <i>Malik</i>		
		18h00 19h00 YOGA <i>Eduardo</i>	18h00 19h00 PILATES <i>Stéphanie</i>		16h00 17h00 TAF <i>Justine</i>	16h00 16h45 SUNDAY XPRESS <i>Anaïs</i>
18h00 19h00 MOBILITY <i>Nicolas</i>	18h00 19h00 CIRCUIT TRAINING <i>Anaïs</i>	18h30 19h15 AQUABIKE <i>Massimo</i>	18h30 19h15 AQUAMOVE <i>Justine</i>			
19h00 20h00 BODY SCULPT <i>Nicolas</i>	19h00 20h00 SPINNING <i>Jean-Phi</i>		18h30 19h30 SPINNING <i>Jean-Phi</i>			

RELAX	BALANCE	MOVE	STRENGTH	SPINNING	AQUA CLASSES
-------	---------	------	----------	----------	--------------