

GRILLE DE COURS COLLECTIFS T1-2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h00 10h00 PILATES <i>Stéphanie</i>		9h00 10h00 PILATES <i>Monica</i>			
10h00 11h00 GYM DU DOS <i>Benjamin</i>	10h00 11h00 TAF <i>Monica</i>	10h00 11h00 GYM DU DOS <i>Benjamin</i>	10h00 11h00 PILATES <i>Monica</i>	10h00 10h45 CORE XPRESS <i>Anaïs</i>	10h00 11h00 DEEP STRETCH <i>Leslie</i>	10h00 11h00 FITBALL <i>Massimo</i>
11h00 12h00 QI GONG <i>Thierry</i>	11h00 11h45 AQUABIKE <i>Benjamin</i>	11h15 12h15 YOGA VINYASA <i>Patricia</i>	11h00 12h00 BODY SCULPT <i>Monica</i>	11h00 12h00 MOBILITY <i>Guy</i>		11h00 12h00 YOGA VINYASA <i>Antoine</i>
12h00 13h00 TAJI QUAN <i>Thierry</i>	11h15 12h15 HATHA FLOW YOGA <i>Sylviane</i>	12h30 13h30 POWER YOGA <i>Patricia</i>	12h30 13h15 AQUAMOVE <i>Anaïs</i>	12h30 13h15 AQUABIKE <i>Monica</i>		
12h30 13h15 AQUASTRETCH <i>Anaïs</i>	12h30 13h30 MEDITATION <i>Malik</i>	12h30 13h15 AQUA YOGA <i>Malik</i>	12h30 13h30 BOSU <i>Guy</i>	12h30 13h30 HATHA YOGA <i>Malik</i>		
16h00 17h00 HATHA FLOW YOGA <i>Sylviane</i>	16h00 17h00 GYM DOUCE <i>Hélène</i>	16h00 17h00 YOGALATES <i>Sylviane</i>		16h00 17h00 PILATES <i>Marc</i>	16h00 17h00 TAF <i>Justine</i>	16h00 16h45 SUNDAY XPRESS <i>Max</i>
18h00 19h00 MOBILITY <i>Nicolas</i>	18h00 19h00 CIRCUIT TRAINING <i>Allan</i>		18h00 19h00 PILATES <i>Stéphanie</i>	18h00 19h00 STRETCH & RELAX <i>Alexia</i>	17h00 18h00 YOGA VINYASA <i>Antoine</i>	
18h30 19h15 AQUAPUNCH <i>Anaïs</i>	18h30 19h15 AQUAPUNCH <i>Leslie</i>	18h30 19h30 BODY SCULPT <i>Max</i>	18h30 19h15 AQUAMOVE <i>Justine</i>	18h00 19h00 SPINNING <i>Jean-Phi</i>		
	19h00 20h00 ABDOS AUTREMENT <i>Marc</i>	18h45 19h30 AQUABIKE <i>Massimo</i>	18h30 19h30 SPINNING <i>Jean-Phi</i>			
19h00 20h00 BODY SCULPT <i>Nicolas</i>	19h00 20h00 SPINNING <i>Jean-Phi</i>					

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