Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 - 10h15 Body fit	9h30 - 10h15 Mobilité	9h30 - 10h15 C.A.F	9h30 - 10H15 Step 1	9h30 - 10h15 C.A.F
10h15 - 11h00 L.I.A	10h15 - 11h00 Integral body	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Abdos / Fessiers	10h15 - 11h00 Pilates
		17h45 - 18h15		
18h00 - 18h45	18h00 - 18h45	Abdos express	18h00 - 18h45	18h00-18h45
Strong	Body fit	18h15 - 19h00 Step 2	Body Perfect	Wellness Calories killer
18h45 - 19h30	18h45 - 19h30	Step 2	18h45 - 19h15	18h45-19h30
Power Barre	Zumba	19h00 - 19h45	Iron Abdos	C.A.F
40k30 30k45	40520 20545	Wellness Calories Killer	19h15 - 19h45	
19h30 - 20h15	19h30-20h15		Stretching	
Cross Training	Cross Training			
Pilates + relax	Abdos postural + relax			

Power Barre: Cours de musculation avec charges additionnelles pour sculpter et tonifier votre silhouette.

Body Perfect : Cours de renforcement musculaire générale avec pour objectif la maitrise corporelle et le travail des muscles posturaux.

integral body: Cours composé d'exercices de renforcement musculaire et de cardio afin de muscler toutes les parties du corps.

Mobilté: travail articulaire et musculaire à dominante souplesse, force avec du contrôle.

Body fit: cours de renforcement musculaire générale avec ou sans matériel (élastique, disques, haltères...).

C.A.F: Travail ciblé sur les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale.

Strong: associe des mouvements cardio et de renforcement musculaire haute intensité au fun d'une synchronisation musicale parfaite.

Pilates: Méthode douce qui vise à renforcer les chaines musculaire profondes du corps. Ramener le corps dans un alignement idéal de façon à mieux le comprendre.

Relaxation : Cours de relaxation basé sur la sophrologie et la respiration.

Step: Cours cardio - vasculaire chorégraphié réalisés sur step, permettant d'améliorer la condition physique, la coordination et la mémorisation.

Stretching: Etirements afin d'améliorer la souplesse musculaire et la mobilité articulaire.

Wellness Calories Killers: Cours cardio ayant pour but de bruler un maximum de calories.

zumba : cours inspiré de dfférentes danse latines, hip-hop visant un travail cardio-vasculaire et de renforcement musculaire .

Abdos postural: Cours visant à renforcer en douceur les muscles profonds (sangle abdominale, dos) tout en ayant un engagement postural.