

GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2023-2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h00 8h45	BOSU XPRESS <i>Guyroger</i>	8h00 9h00 PILATES <i>Stéphanie</i>	8h00 9h00 HIIT <i>Antoine</i>	8h00 8h45 CARDIO XPRESS <i>Guyroger</i>			
9h00 10h00	FITBALL <i>Guyroger</i>	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 SLOW TRAINING <i>Guyroger</i>	10h00 11h00 FITBALL <i>Monica</i>	10h00 10h45 AQUASTRETCH <i>Guyroger</i>	10h00 11h00 DEEP STRETCH <i>Max</i>	10h00 11h00 FITBALL <i>Massimo</i>
11h00 11h45	AQUAMOVE <i>Anaïs</i>			11h00 11h45 AQUAPUNCH <i>Guyroger</i>	10h00 10h45 CORE XPRESS <i>Anaïs</i>		11h00 12h00 YOGA VINYASA <i>Antoine</i>
11h00 12h00	QI GONG <i>Thierry</i>		11h15 12h30 ASHTANGA YOGA <i>Elise</i>	11h00 12h00 BODY SCULPT <i>Monica</i>	11h00 12h00 MOBILITY <i>Guyroger</i>		
12h00 13h00	TAJI QUAN <i>Thierry</i>	12h30 13h15 AQUABIKE <i>Guyroger</i>	12h30 13h15 AQUA YOGA <i>Malik</i>	12h30 13h15 AQUAMOVE <i>Anaïs</i>	12h30 13h15 AQUABIKE <i>Guyroger</i>		
12h30 13h15	AQUASTRETCH <i>Anaïs</i>	12h30 13h30 MEDITATION <i>Malik</i>	12h30 13h30 YOGA VINYASA <i>Elisa</i>	16h00 17h00 YOGALATES <i>Sylviane</i>	12h30 13h30 HATHA YOGA <i>Malik</i>		
14h00 15h00	YIN YOGA <i>Sylviane</i>	16h00 17h00 GYM DOUCE <i>Hélène</i>	16h00 17h00 YOGA VINYASA <i>Chloé</i>	16h00 17h00 GYM DOUCE <i>Hélène</i>	16h00 17h00 PILATES <i>Marc</i>	16h00 17h00 TAF <i>Alexia / Justine</i>	16h00 16h45 SUNDAY XPRESS <i>Leslie</i>
18h30 19h15	AQUAPUNCH <i>Anaïs</i>	18h00 19h00 CIRCUIT TRAINING <i>Allan</i>	18h30 19h30 BODY SCULPT <i>Max</i>	18h30 19h15 AQUAMOVE <i>Justine</i>	17h30 18h30 FITBALL <i>Jean-Phi</i>	17h00 18h00 YOGA VINYASA <i>Antoine</i>	
18h30 19h30	MARTIN'S RUN <i>Maxime</i>	18h30 19h15 AQUABIKE <i>Leslie</i>	18h30 20h00 SPINPOWER <i>Jean-Phi</i>	18h30 19h30 CIRCUIT TRAINING <i>Simon</i>	18h30 19h30 STRETCH & RELAX <i>Alexia</i>		
18h30 19h30	MOBILITY <i>Nicolas</i>	19h00 20h00 ABDOS AUTREMENT <i>Marc</i>	18h45 19h30 AQUABIKE <i>Massimo</i>	18h30 19h30 SPINNING <i>Jean-Phi</i>	18h30 19h30 SPINNING <i>Jean-Phi</i>		
19h30 20h30	BODY SCULPT <i>Nicolas</i>	19h00 20h00 SPINNING <i>Jean-Phi</i>	19h30 20h30 STRETCH & RELAX <i>Chloé</i>	19h30 20h30 CARDIO BOXING <i>Antoine</i>			

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