

# GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2023-1

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

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