

GRILLE DE COURS COLLECTIFS FIN 2022

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

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