

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00-10:00	9h Renforcement Général 60'	9h Pilates 60'	9h Slow Gym 60'	9h Mobilité et Renforcement du Dos 60'	9h Slow Gym 60'	9h30 Slow Gym 60'
10:00-11:00	10h Stretching 60'	10h Renforcement Musculaire & Abdos 60'	10h Slow Gym 60'	10h Abdos & Stretching 60'	10h Slow Gym 60'	10h Slow Gym 60'
11:00-12:00	11h Aquagym 45'	11h Aquagym 45'	11h Aquagym 45'	11h Aquagym 45'	11h Aquagym 45'	11h Body Sculpt 60'
12:00-13:00	12h HIIT 60' / 12h Aquabike 45'	12h15 Circuit Training 45' / 12h15 Palming 45'	12h15 CAF 45' / 12h Aquabike 45'	12h15 Cross Training 45' / 12h15 Palming 45'	12h15 HIIT 45' / 12h Aquabike 45'	
13:00-14:00	13h Cuisses/Abdos/Fessiers/Stretching 60'	13h Body Barre 45'	13h Pilates 60'	13h Abdos & Gainage 45'	13h Stretching 30' / 13h30 Pilates 45'	
14:00-15:00						
15:00-16:00						
16:00-17:00						
17:00-18:00	17h30 Circuit Training 60'					
18:00-19:00	18h30 Pilates 60'	18h Cuisses/ Abdos/ Fessiers/ Stretching 90'	18h Pilates & Stretching 90'	18h Body Barre 60'		
19:00-20:00						

**INTENSITÉ DOUCE**

Nos cours à faible intensité sont indiqués par cette couleur:

