

COURS COLLECTIFS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

09:00 1H LES MILLS BODYPUMP DAUFRESNE CELINE	09:00 1H CUISSES ABDOS FESSIERS SOUAIDIA RIAD	08:30 1H BODYSULPT POULAIN ETIENNE	08:30 1H CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE	09:00 1H PILATES DURAND LAETTITA	08:30 1H30 YOGA DULBECCO MARTINE	10:00 1H LES MILLS BODYPUMP LAMASSET CLEMENCE
10:00 1H TAILLE ABDOS FESSIERS DAUFRESNE CELINE	10:00 1H LES MILLS BODYJAM DAUFRESNE CELINE	09:30 1H CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE	09:30 1H ABDOS FESSIERS POULAIN ETIENNE	10:00 1H STEP 1-2 DURAND LAETTITA	10:00 1H LES MILLS BODYPUMP SOUAIDIA RIAD	11:00 1H LES MILLS BODYBALANCE LAMASSET CLEMENCE
11:00 1H SCULPT N STRETCH DAUFRESNE CELINE	11:00 1H BODYSULPT DAUFRESNE CELINE	10:30 1H STRETCHING POULAIN ETIENNE	10:30 1H LES MILLS BODYPUMP DAUFRESNE CELINE	11:00 45MIN STRETCHING DURAND LAETTITA	11:00 1H LES MILLS BODYCOMBAT SOUAIDIA RIAD	

MIDI

12:30 1H LES MILLS BODYJAM DURAND LAETTITA	12:30 1H LES MILLS BODYPUMP DAUFRESNE CELINE	12:30 1H ABDOS FESSIERS DAUFRESNE CELINE	12:30 1H LES MILLS BODYBALANCE LAOUDI BELKACEM	12:30 1H ZUMBA GRABSI FETHI	12:00 1H STRETCHING SOUAIDIA RIAD	
13:30 45MIN LES MILLS BODYBALANCE DURAND LAETTITA						

APRÈS MIDI

16:00 30MIN ABDOS FESSIERS POULAIN ETIENNE	16:00 30MIN BODYSULPT POULAIN ETIENNE			16:00 30MIN CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE		
16:30 1H CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE	16:30 1H STRETCHING POULAIN ETIENNE			16:30 1H STRETCHING POULAIN ETIENNE		

SOIR

17:30 1H LES MILLS BODYPUMP SOUAIDIA RIAD	17:30 1H YOGA DULBECCO MARTINE	17:30 1H PILATES LAOUDI BELKACEM	17:30 1H BODYSULPT SOUAIDIA RIAD	17:30 1H ABDOS FESSIERS SOUAIDIA RIAD	17:30 1H LES MILLS BODYPUMP SOUAIDIA RIAD	
18:30 1H CROSS TRAINING SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS BODYCOMBAT SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS BODYJAM LAOUDI BELKACEM	18:30 1H LES MILLS BODYBALANCE SOUAIDIA RIAD	18:30 1H LES MILLS BODYPUMP SOUAIDIA RIAD		
19:30 1H STEP 2 GOLLNICK LAURA	19:30 1H ZUMBA GRABSI FETHI	19:30 1H LES MILLS BODYBALANCE LAMBERT MAUD	19:30 1H CROSS TRAINING SOUAIDIA RIAD	19:30 1H LES MILLS BODYCOMBAT SOUAIDIA RIAD		

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI****DIMANCHE**

20:30 1H

**LESMILLS
BODY JAM**

GOLLNICK LAURA

20:30 45MIN

**CORE BACK
TRAINING**

POULAIN ETIENNE

20:30 1H

ZUMBA

LAMBERT MAUD

Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs). Tout changement sera signalé à l'accueil du club.

TEL : 04 93 90 01 27

Route de la Roquette - 06250

Ouvert 7J/7 de 7h à 22h du lundi au vendredi et de 8h à 20h le samedi, dimanche et jours fériés

COURS VÉLO

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

10:30 1H

SPINNING

SOUAIDIA RIAD

09:30 1H

LES MILLS
RPM

DAUFRESNE CELINE

10:30 1H

LES MILLS
RPM

CHAGNEAU STEEVE

10:00 1H

LES MILLS
RPM

DAUFRESNE CELINE

09:00 1H

LES MILLS
RPM

LAMASSET CLEMENCE

MIDI

12:30 1H

LES MILLS
RPM

DAUFRESNE CELINE

12:30 1H

LES MILLS
RPM

DAUFRESNE CELINE

12:30 1H

SPINNING

VANZEREVEN CECILE

SOIR

19:30 1H

SPINNING

SOUAIDIA RIAD

19:30 1H

LES MILLS
RPM

SOUAIDIA RIAD

18:30 1H

LES MILLS
RPM

VANZEREVEN CECILE

19:00 1H

LES MILLS
RPM

CHAGNEAU STEEVE

18:30 1H

SPINNING

SOUAIDIA RIAD

CIRCUIT MINCEUR / ORIENTATION

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

09:00 1H

ORIENTATION

SOUAIDIA RIAD

MIDI

12:00 1H

ORIENTATION

SOUAIDIA RIAD

SOIR

18:30 1H

ORIENTATION

PEARD ROBIN

