

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
07:30:00 45 min CINÉ LIA	07:30:00 55 min CINÉ HIIT	07:30:00 44 min CINÉ SPINNING	00:17:00 60 min CINÉ BODY BOXE	08:05:00 40 min CINÉ YOGA	07:30:00 45 min CINÉ PILATES	01:35:00 45 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS
07:30:00 60 min CINÉ SPINNING	07:30:00 60 min CINÉ SPINNING	07:30:00 33 min CINÉ STRETCHING	01:17:00 60 min CINÉ BODY BOXE	08:50:00 40 min CINÉ PILATES	07:30:00 56 min CINÉ SPINNING	07:30:00 59 min CINÉ BODY BARRE
08:30:00 60 min BODYSOULPT JEANNE EMBERGER	08:30:00 60 min CORE BACK TRAINING ETIENNE POULAIN	08:10:00 50 min CINÉ YOGA	02:17:00 60 min CINÉ BODY BOXE	09:00:00 60 min LES MILLS RPM CLEMENCE LAMASSET	08:15:00 21 min CINÉ YOGA	07:30:00 60 min CINÉ SPINNING
08:30:00 56 min CINÉ SPINNING	08:30:00 44 min CINÉ SPINNING	08:15:00 79 min CINÉ SPINNING	03:17:00 60 min CINÉ BODY BOXE	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP CLEMENCE LAMASSET	08:30:00 66 min CINÉ SPINNING	08:30:00 25 min CINÉ CARDIO SOULPT
09:30:00 60 min CORE BACK TRAINING ETIENNE POULAIN	09:15:00 45 min CINÉ SPINNING	09:00:00 60 min PILATES LAETITIA DURAND	08:30:00 90 min YOGA MARTINE DULBECCO	10:30:00 60 min CINÉ SPINNING	09:00:00 60 min ABDOS FESSIERS JEANNE EMBERGER	08:30:00 44 min CINÉ SPINNING
09:30:00 60 min LES MILLS RPM JEANNE EMBERGER	09:30:00 60 min ABDOS FESSIERS ETIENNE POULAIN	09:15:00 60 min ORIENTATION MATTHIEU POUSTIS	08:30:00 67 min CINÉ SPINNING	11:00:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE CLEMENCE LAMASSET	09:37:00 51 min CINÉ SPINNING	09:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP MATTHIEU POUSTIS

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
10:30:00 60 min STRETCHING ETIENNE POULAIN	10:30:00 60 min LES MILLS RPM STEEVE CHAGNEAU	10:00:00 60 min STEP 2 LAETITIA DURAND	09:38:00 51 min CINÉ SPINNING	11:30:00 45 min CINÉ SPINNING	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JEANNE EMBERGER	09:15:00 59 min CINÉ SPINNING
10:30:00 58 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT JEANNE EMBERGER	10:30:00 60 min LES MILLS RPM MATTHIEU POUSTIS	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JEREMY ALLEAUME	12:00:00 30 min CINÉ YOGA	10:30:00 60 min CINÉ SPINNING	10:00:00 60 min ABDOS FESSIERS MATTHIEU POUSTIS
11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	11:30:00 30 min CINÉ SPINNING	11:00:00 45 min STRETCHING LAETITIA DURAND	10:30:00 55 min CINÉ SPINNING	12:30:00 49 min CINÉ SPINNING	11:00:00 60 min STRETCHING JEANNE EMBERGER	10:00:00 60 min LES MILLS RPM JEANNE EMBERGER
12:30:00 60 min ORIENTATION JEANNE EMBERGER	11:30:00 55 min CINÉ BODY BARRE	11:30:00 55 min CINÉ SPINNING	11:00:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT JEREMY ALLEAUME	12:30:00 55 min CINÉ BODY BOXE	11:35:00 54 min CINÉ SPINNING	10:30:00 56 min CINÉ SPINNING
12:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS ETIENNE POULAIN	12:30:00 60 min ZUMBA FETHI GRABSI	12:00:00 30 min CINÉ HIIT	11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	13:21:00 102 min CINÉ SPINNING	12:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM LAETITIA DURAND	11:00:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE JEANNE EMBERGER
13:30:00 30 min CINÉ PILATES	12:30:00 60 min LES MILLS RPM JEANNE EMBERGER	12:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE JEANNE EMBERGER	12:00:00 60 min STRETCHING JEREMY ALLEAUME	13:30:00 27 min CINÉ PILOXING	12:30:00 60 min LES MILLS RPM JEANNE EMBERGER	11:30:00 58 min CINÉ SPINNING

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
13:30:00 54 min CINÉ SPINNING	13:30:00 44 min CINÉ SPINNING	12:30:00 60 min SPINNING MATTHIEU POUSTIS	12:30:00 54 min CINÉ SPINNING	14:00:00 52 min CINÉ BOOTCAMP	13:30:00 45 min LES MILLS BODYBALANCE LAETITIA DURAND	12:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JEANNE EMBERGER
14:10:00 50 min CINÉ YOGA	13:30:00 30 min CINÉ PILATES	13:30:00 79 min CINÉ SPINNING	13:10:00 50 min CINÉ YOGA	14:55:00 45 min CINÉ LIA	13:37:00 59 min CINÉ SPINNING	12:30:00 60 min LES MILLS RPM MATTHIEU POUSTIS
14:30:00 59 min CINÉ SPINNING	14:00:00 60 min CINÉ YOGA	13:30:00 26 min CINÉ YOGA	13:30:00 96 min CINÉ SPINNING	15:15:00 45 min CINÉ SPINNING	14:00:00 55 min CINÉ BODY BARRE	13:35:00 45 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS
15:05:00 50 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	14:15:00 79 min CINÉ SPINNING	14:00:00 120 min YOGA FRANCOISE RINFRAY	14:15:00 60 min EXTRA VADANZA JOEL JOUANNY	16:00:00 60 min CINÉ SPINNING	14:15:00 42 min CINÉ NRJ SCULPT	14:22:00 52 min CINÉ BODY BARRE
15:30:00 44 min CINÉ SPINNING	15:00:00 24 min CINÉ STRETCHING	14:51:00 45 min CINÉ SPINNING	15:00:00 60 min ORIENTATION MATTHIEU POUSTIS	16:00:00 45 min CINÉ YOGA	14:37:00 59 min CINÉ SPINNING	14:30:00 53 min CINÉ SPINNING
15:55:00 25 min CINÉ PILOXING	15:30:00 60 min BODYSCULPT MATTHIEU POUSTIS	15:37:00 55 min CINÉ SPINNING	15:30:00 51 min CINÉ SPINNING	16:50:00 45 min CINÉ NRJ SCULPT	15:00:00 60 min CINÉ YOGA	15:15:00 45 min CINÉ NRJ SCULPT

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
16:15:00 70 min CINÉ SPINNING	15:36:00 45 min CINÉ SPINNING	16:00:00 30 min CORE BACK TRAINING ETIENNE POULAIN	16:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP MATTHIEU POUSTIS	17:00:00 60 min CINÉ SPINNING	15:36:00 56 min CINÉ SPINNING	15:30:00 45 min CINÉ SPINNING
16:25:00 60 min CINÉ BODY BOXE	16:22:00 20 min CINÉ SPINNING	16:30:00 60 min STRETCHING ETIENNE POULAIN	17:00:00 60 min LESMILLS RPM MATTHIEU POUSTIS	17:36:00 24 min CINÉ BODY BOXE	16:00:00 30 min ABDOS FESSIERS ETIENNE POULAIN	16:00:00 60 min ABDOS STRETCHING ETIENNE POULAIN
17:30:00 60 min PILATES BELKACEM LAOUDI	16:30:00 60 min ABDOS FESSIERS MATTHIEU POUSTIS	16:34:00 24 min CINÉ SPINNING	17:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	18:00:00 80 min CINÉ SPINNING	16:30:00 60 min CORE BACK TRAINING ETIENNE POULAIN	16:16:00 34 min CINÉ SPINNING
18:15:00 60 min LESMILLS RPM JEANNE EMBERGER	16:45:00 35 min CINÉ ZUMBA	17:30:00 60 min LESMILLS BODYJAM BELKACEM LAOUDI	18:00:00 60 min CROSS TRAINING MATTHIEU POUSTIS	18:01:00 40 min CINÉ STRETCHING	16:36:00 44 min CINÉ SPINNING	17:00:00 90 min YOGA MARTINE DULBECCO
18:30:00 60 min LESMILLS BODYJAM BELKACEM LAOUDI	17:00:00 30 min CINÉ SPINNING	17:33:00 53 min CINÉ SPINNING		18:42:00 48 min CINÉ YOGA	17:21:00 59 min CINÉ SPINNING	17:00:00 46 min CINÉ SPINNING
19:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP JEANNE EMBERGER	17:30:00 60 min STEP 1 BELKACEM LAOUDI	18:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP BELKACEM LAOUDI			17:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP MATTHIEU POUSTIS	17:47:00 34 min CINÉ SPINNING

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
19:30:00 59 min CINÉ SPINNING	17:40:00 45 min CINÉ SPINNING	18:30:00 54 min CINÉ SPINNING			18:22:00 67 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min ORIENTATION MATTHIEU POUSTIS
20:30:00 56 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE BELKACEM LAUDI	18:30:00 30 min FIITEAM JEANNE EMBERGER			18:30:00 60 min CROSS TRAINING MATTHIEU POUSTIS	18:30:00 60 min LESMILLS BODYCOMBAT JEREMY ALLEAUME
20:30:00 60 min STRETCHING JEANNE EMBERGER	18:30:00 30 min FIITEAM MATTHIEU POUSTIS	19:30:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE JEANNE EMBERGER			19:30:00 60 min SPINNING MATTHIEU POUSTIS	18:30:00 44 min CINÉ SPINNING
	19:00:00 60 min LESMILLS RPM STEEVE CHAGNEAU	19:30:00 59 min CINÉ SPINNING			19:30:00 60 min STEP 2 LAURA GOLLNICK	19:30:00 30 min FIITEAM MATTHIEU POUSTIS
	19:30:00 60 min LESMILLS BODYCOMBAT PATRICIA DEL MONACO	20:30:00 45 min CINÉ SPINNING			20:30:00 60 min LESMILLS BODYJAM LAURA GOLLNICK	19:30:00 60 min ZUMBA FETHI GRABSI
	20:05:00 22 min CINÉ SPINNING	20:30:00 30 min CINÉ STRETCHING			20:30:00 63 min CINÉ SPINNING	19:30:00 60 min LESMILLS RPM JEREMY ALLEAUME

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
	20:30:00 60 min CROSS TRAINING MATTHIEU POUSTIS	21:15:00 30 min CINÉ STRETCHING				20:30:00 60 min CORE BACK TRAINING ETIENNE POULAIN
	20:40:00 45 min CINÉ SPINNING					20:30:00 59 min CINÉ SPINNING

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