

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
07:30:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 60 min CINÉ HIIT	08:15:00 30 min CINÉ SPINNING	08:15:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 50 min CINÉ BOOTCAMP	07:30:00 30 min CINÉ SPINNING
08:15:00 60 min PILATES ARNAUD DELMONT	07:30:00 60 min CINÉ HIIT	08:45:00 30 min STRETCHING JUSTINE JOLY	08:15:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	08:15:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	07:45:00 45 min CINÉ SPINNING	08:15:00 60 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY
08:15:00 40 min CINÉ SPINNING	08:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP MAEVA PISSARELLO	09:15:00 60 min ZUMBA JUSTINE JOLY	09:00:00 60 min LES MILLS RPM ANNA-LENA BARACANI	09:00:00 60 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY	08:45:00 30 min DOS ABDOS MAEVA PISSARELLO	09:15:00 60 min PILATES JUSTINE JOLY
09:15:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT	09:30:00 30 min LES MILLS CXWORX MAEVA PISSARELLO	09:30:00 60 min LES MILLS RPM ARNAUD DELMONT	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ANNA-LENA BARACANI	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JUSTINE JOLY	09:15:00 30 min LES MILLS CXWORX MAEVA PISSARELLO	09:30:00 45 min CINÉ SPINNING
10:15:00 60 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	10:15:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE MAEVA PISSARELLO	10:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JUSTINE JOLY	11:00:00 60 min LES MILLS BODYJAM ANNA MAIRE	11:00:00 55 min CINÉ SPINNING	09:30:00 30 min CINÉ SPINNING	10:15:00 60 min BODYSULPT JUSTINE JOLY
10:15:00 60 min LES MILLS RPM ARNAUD DELMONT	10:15:00 55 min CINÉ SPINNING	11:30:00 45 min PILATES ARNAUD DELMONT	11:15:00 70 min CINÉ SPINNING	11:00:00 60 min STRETCHING JUSTINE JOLY	09:45:00 30 min BODYSULPT MAEVA PISSARELLO	11:15:00 60 min LES MILLS BODYJAM EMMA SANTERRE

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
11:15:00 45 min CINÉ SPINNING	11:15:00 60 min LES MILLS BODYJAM EMMA FRANSIOLI	12:15:00 45 min LES MILLS RPM MAEVA PISSARELLO	12:00:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE ANNA MAIRE	12:15:00 45 min CINÉ YOGA	10:15:00 45 min STRETCHING MAEVA PISSARELLO	12:15:00 45 min CROSS TRAINING EMMA SANTERRE
11:15:00 45 min CINÉ STRETCHING	11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	12:30:00 30 min HIIT JUSTINE JOLY	12:45:00 50 min CINÉ SPINNING	15:00:00 60 min CINÉ SPINNING	11:15:00 25 min CINÉ BODY SCULPT	13:15:00 45 min SPINNING EMMA SANTERRE
11:30:00 30 min FIITEAM JUSTINE JOLY	12:15:00 45 min LES MILLS BODYPUMP EMMA FRANSIOLI	13:00:00 45 min CUISSES ABDOS FESSIERS MAEVA PISSARELLO	14:30:00 55 min CINÉ SPINNING	16:00:00 60 min CINÉ SH'BAM	11:40:00 20 min CINÉ YOGA	13:15:00 45 min STRETCHING JUSTINE JOLY
12:15:00 45 min LES MILLS BODYCOMBAT ELSA MALARA	13:00:00 45 min LES MILLS RPM EMMA FRANSIOLI	14:30:00 45 min CINÉ LIA	14:30:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	16:15:00 60 min CINÉ SPINNING	12:15:00 45 min LES MILLS BODYJAM MAEVA PISSARELLO	14:30:00 30 min CINÉ SPINNING
12:15:00 30 min CINÉ SPINNING	13:15:00 45 min PILATES ARNAUD DELMONT	15:30:00 80 min CINÉ SPINNING	15:45:00 45 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY	12:30:00 30 min LES MILLS RPM JUSTINE JOLY	14:30:00 35 min CINÉ PILATES
13:00:00 30 min LES MILLS CXWORX JUSTINE JOLY	14:30:00 60 min CINÉ SPINNING	15:30:00 30 min CINÉ CARDIO SCULPT	16:00:00 60 min PILATES ARNAUD DELMONT	18:30:00 30 min LES MILLS CXWORX JUSTINE JOLY	13:00:00 45 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	15:15:00 35 min CINÉ SPINNING

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
13:00:00 45 min LES MILLS RPM ELSA MALARA	15:30:00 30 min CINÉ ABDOS	16:15:00 30 min CINÉ BODY SCULPT	17:00:00 60 min SPINNING ARNAUD DELMONT	19:00:00 30 min STRETCHING JUSTINE JOLY	13:15:00 30 min ORIENTATION MAEVA PISSARELLO	15:15:00 35 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE
14:30:00 55 min CINÉ SPINNING	15:45:00 60 min CINÉ SPINNING	17:00:00 30 min HIIT ARNAUD DELMONT	18:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT		14:30:00 40 min CINÉ SPINNING	15:50:00 35 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE
14:30:00 50 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	16:00:00 90 min YOGA MYRIAM OTTONELLO	17:30:00 60 min LES MILLS RPM MAEVA PISSARELLO			14:30:00 50 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	16:00:00 90 min YOGA MYRIAM OTTONELLO
15:45:00 45 min CINÉ SPINNING	17:15:00 60 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT			15:30:00 20 min CINÉ YOGA	17:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM MAEVA PISSARELLO
15:45:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	17:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE LAURA GOLLNICK	18:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT MAEVA PISSARELLO			15:45:00 35 min CINÉ SPINNING	17:30:00 30 min CINÉ SPINNING
16:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT MAEVA PISSARELLO	18:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM LAURA GOLLNICK	19:00:00 30 min ORIENTATION ARNAUD DELMONT			16:00:00 45 min CINÉ PILATES	18:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP ARNAUD DELMONT

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
17:00:00 50 min CINÉ SPINNING MAEVA PISSARELLO	18:30:00 60 min SPINNING MAEVA PISSARELLO	19:30:00 60 min PILATES MAEVA PISSARELLO			16:45:00 30 min CINÉ SPINNING MAEVA PISSARELLO	18:30:00 60 min SPINNING MAEVA PISSARELLO
17:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP MAEVA PISSARELLO	19:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP LAURA GOLLNICK	20:30:00 55 min CINÉ SPINNING MAEVA PISSARELLO			17:30:00 30 min FIITEAM JUSTINE JOLY	19:30:00 60 min LESMILLS BODYCOMBAT MAEVA PISSARELLO
18:00:00 30 min ORIENTATION MAEVA PISSARELLO	20:00:00 30 min FIITEAM MAEVA PISSARELLO	20:45:00 30 min CINÉ YOGA MAEVA PISSARELLO			17:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS MAEVA PISSARELLO	20:30:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE MAEVA PISSARELLO
18:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS JUSTINE JOLY	20:30:00 55 min CINÉ SPINNING MAEVA PISSARELLO				18:30:00 60 min LESMILLS RPM MAEVA PISSARELLO	20:30:00 50 min CINÉ SPINNING MAEVA PISSARELLO
18:30:00 60 min LESMILLS RPM MAEVA PISSARELLO	20:45:00 30 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE MAEVA PISSARELLO				18:30:00 60 min ZUMBA JUSTINE JOLY	
19:30:00 60 min ZUMBA JUSTINE JOLY					19:30:00 60 min CROSS TRAINING JUSTINE JOLY	

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
20:30:00 45 min STEP 1					20:30:00 60 min CINÉ SPINNING	
20:30:00 45 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.