



MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
07:00:00 60 min CINÉ YOGA	07:00:00 60 min CINÉ BODY BARRE	07:00:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	08:00:00 60 min CINÉ BODY SCULPT		07:00:00 60 min CINÉ YOGA	07:00:00 30 min CINÉ YOGA
07:30:00 60 min CINÉ SPINNING	07:30:00 60 min CINÉ SPINNING	07:30:00 45 min CINÉ SPINNING	08:30:00 60 min CINÉ SPINNING		07:30:00 60 min CINÉ SPINNING	07:30:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT
08:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	08:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	08:15:00 60 min CINÉ SPINNING	09:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE		08:00:00 45 min CINÉ CARDIO SCULPT	07:30:00 60 min CINÉ SPINNING
08:45:00 45 min CINÉ SPINNING	08:30:00 45 min CINÉ SPINNING	09:00:00 45 min CINÉ BODY SCULPT	09:30:00 60 min CINÉ SPINNING		08:30:00 60 min CINÉ SPINNING	08:30:00 60 min CINÉ PILATES
09:30:00 60 min CINÉ SPINNING	09:00:00 60 min CINÉ HIIT	09:30:00 45 min SPINNING	10:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP CLEMENCE LAMASSET		08:45:00 35 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	08:30:00 45 min CINÉ SPINNING
09:30:00 60 min CINÉ LIA	09:15:00 60 min CINÉ SPINNING	09:45:00 20 min CINÉ HIIT	11:00:00 60 min SPINNING CLEMENCE LAMASSET		09:30:00 45 min PILATES	09:15:00 45 min CINÉ SPINNING

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 CINÉ SPINNING	10:00:00 45 min LESMILLS BODYBALANCE	10:15:00 45 min LESMILLS BODYPUMP	11:15:00 60 min CINÉ ZUMBA		09:45:00 45 min CINÉ SPINNING	09:30:00 25 min CINÉ HIIT
11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min CINÉ SPINNING	12:15:00 45 min CINÉ LIA		10:15:00 45 min BODYSULPT	10:00:00 60 min CINÉ SPINNING
11:30:00 30 min CINÉ YOGA	10:45:00 45 min BODYSULPT	11:15:00 60 min ORIENTATION	12:30:00 60 min CINÉ SPINNING		10:30:00 60 min CINÉ SPINNING	10:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP
12:30:00 30 min CINÉ SPINNING	11:30:00 60 min ORIENTATION	11:15:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	13:15:00 45 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE		11:15:00 60 min CINÉ ZUMBA	11:00:00 60 min CINÉ SPINNING
12:30:00 45 min LESMILLS BODYPUMP	11:45:00 45 min CINÉ SPINNING	11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	13:30:00 75 min CINÉ SPINNING		11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	11:00:00 30 min LESMILLS CXWORX
13:15:00 30 min SPINNING	11:45:00 30 min CINÉ ABDOS	11:45:00 30 min CINÉ ABDOS	14:00:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT		12:00:00 60 min ORIENTATION	11:45:00 30 min CINÉ HIIT

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
13:30:00 30 min CINÉ BODY SCULPT	12:30:00 60 min CINÉ SPINNING	12:30:00 30 min SPÉCIAL DOS	15:00:00 30 min CINÉ SPINNING		12:30:00 45 min CINÉ SPINNING	12:00:00 60 min CINÉ SPINNING
14:00:00 30 min CINÉ SPINNING	12:30:00 60 min 	12:30:00 60 min CINÉ SPINNING	15:00:00 60 min CINÉ BODY BARRE		12:30:00 45 min LESMILLS BODYBALANCE	12:15:00 45 min L.I.A
14:00:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	13:30:00 45 min CINÉ SPINNING	13:00:00 45 min PILATES	15:30:00 60 min CINÉ SPINNING		13:15:00 15 min SPECIAL FESSIERS	13:00:00 60 min CINÉ SPINNING
14:30:00 45 min CINÉ SPINNING	13:45:00 60 min CINÉ PILOXING	13:30:00 45 min CINÉ SPINNING	16:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE		13:30:00 60 min CINÉ SPINNING	13:00:00 30 min STRETCHING
15:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	14:15:00 60 min CINÉ SPINNING	14:00:00 60 min CINÉ YOGA	17:00:00 60 min CINÉ SPINNING		13:45:00 15 min CINÉ HIIT	13:45:00 15 min CINÉ BODY BOXE
15:30:00 45 min CINÉ SPINNING	14:45:00 60 min CINÉ BOOTCAMP	14:15:00 45 min CINÉ SPINNING	17:00:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE		14:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	14:00:00 60 min CINÉ BODY BARRE

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
16:00:00 60 min CINÉ PILOXING	15:30:00 60 min CINÉ SPINNING	15:30:00 45 min CINÉ SPINNING	18:00:00 60 min CINÉ ZUMBA		14:30:00 60 min CINÉ SPINNING	14:00:00 30 min CINÉ SPINNING
16:15:00 60 min CINÉ SPINNING	15:45:00 60 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	16:00:00 60 min CINÉ BOOTCAMP	18:15:00 60 min CINÉ SPINNING		15:30:00 60 min CINÉ SPINNING	14:30:00 60 min CINÉ SPINNING
17:00:00 30 min CINÉ ABDOS	16:30:00 60 min CINÉ SPINNING	16:30:00 60 min CINÉ SPINNING	19:00:00 45 min CINÉ HIIT		16:00:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT	15:00:00 60 min CINÉ BODY SCULPT
17:15:00 60 min CINÉ SPINNING	16:45:00 30 min CINÉ HIIT	17:00:00 20 min CINÉ ZUMBA			16:30:00 45 min CINÉ SPINNING	15:30:00 45 min CINÉ SPINNING
17:30:00 15 min CINÉ BOOTCAMP	17:30:00 30 min LESMILLS CXWORX	17:30:00 60 min CINÉ SPINNING			17:00:00 15 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	16:00:00 60 min CINÉ YOGA
18:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP STEEVE CHAGNEAU	17:45:00 60 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT			17:30:00 60 min CINÉ SPINNING	16:15:00 45 min CINÉ SPINNING

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
19:00:00 60 min ORIENTATION	18:00:00 45 min LESMILLS BODYPUMP	18:30:00 60 min CINÉ SPINNING			17:30:00 60 min  ZUMBA HIIT	17:00:00 30 min CINÉ STRETCHING
19:00:00 60 min SPINNING STEEVE CHAGNEAU	18:45:00 45 min L.I.A	18:30:00 60 min CINÉ BODY SCULPT			18:30:00 45 min SPINNING	17:00:00 45 min CINÉ SPINNING
19:30:00 60 min CINÉ BODY BOXE	19:00:00 60 min CINÉ SPINNING	19:30:00 60 min CINÉ SPINNING			18:45:00 45 min CINÉ HIIT	17:45:00 60 min CINÉ SPINNING
20:15:00 60 min CINÉ SPINNING	19:45:00 60 min ORIENTATION	19:30:00 60 min CINÉ LIA			19:30:00 60 min CINÉ SPINNING	17:45:00 45 min CROSS TRAINING
20:30:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT	19:45:00 15 min CINÉ YOGA	20:30:00 45 min CINÉ SPINNING			19:30:00 60 min CINÉ CARDIO SCULPT	18:30:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE
	20:00:00 60 min CINÉ SPINNING	20:30:00 60 min CINÉ HIIT			20:30:00 30 min CINÉ SPINNING	18:45:00 60 min CINÉ SPINNING

MERCREDI 22/05	JEUDI 23/05	VENDREDI 24/05	SAMEDI 25/05	DIMANCHE 26/05	LUNDI 27/05	MARDI 28/05
	20:00:00 60 min CINÉ NRJ SCULPT				20:30:00 60 min CINÉ BODY BARRE	19:45:00 30 min CINÉ CARDIO SCULPT
	21:00:00 50 min CINÉ BODY BARRE				21:30:00 25 min CINÉ PILOXING	20:00:00 60 min CINÉ SPINNING
						20:15:00 45 min CINÉ BOOTCAMP
						21:00:00 30 min CINÉ HIIT
						21:30:00 25 min CINÉ STRETCHING

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