

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

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
09:15:00 59 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min STRETCHING POULAIN ETIENNE	10:30:00 60 min LESMILLS BODYCOMBAT EMBERGER JEANNE	10:00:00 60 min STEP 2 DURAND LAETITIA	09:38:00 51 min CINÉ SPINNING	11:30:00 45 min CINÉ SPINNING	10:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP EMBERGER JEANNE
10:00:00 60 min ABDOS FESSIERS POUSTIS MATTHIEU	10:30:00 58 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min LESMILLS RPM CHAGNEAU STEEVE	10:30:00 60 min LESMILLS RPM POUSTIS MATTHIEU	10:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP ALLEAUME JEREMY	12:00:00 30 min CINÉ YOGA	10:30:00 60 min CINÉ SPINNING
10:00:00 60 min LESMILLS RPM EMBERGER JEANNE	11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	11:30:00 55 min CINÉ BODY BARRE	11:00:00 45 min STRETCHING DURAND LAETITIA	10:30:00 55 min CINÉ SPINNING	12:30:00 55 min CINÉ BODY BOXE	11:00:00 60 min STRETCHING EMBERGER JEANNE
10:30:00 56 min CINÉ SPINNING	12:30:00 60 min CUISSSES ABDOS FESSIERS POULAIN ETIENNE	11:30:00 30 min CINÉ SPINNING	11:30:00 55 min CINÉ SPINNING	11:00:00 60 min LESMILLS BODYCOMBAT ALLEAUME JEREMY	12:30:00 49 min CINÉ SPINNING	11:35:00 54 min CINÉ SPINNING
11:00:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE EMBERGER JEANNE	12:30:00 60 min ORIENTATION EMBERGER JEANNE	12:30:00 60 min ZUMBA GRABSI FETHI	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 LESMILLS BODYJAM DURAND LAETITIA
11:30:00 58 min CINÉ SPINNING	13:30:00 30 min CINÉ PILATES	12:30:00 60 min LESMILLS RPM EMBERGER JEANNE	12:30:00 60 min LESMILLS BODYBALANCE EMBERGER JEANNE	12:00:00 60 min STRETCHING ALLEAUME JEREMY	13:30:00 27 min CINÉ PILOXING	12:30:00 60 min LESMILLS RPM EMBERGER JEANNE

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
12:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP EMBERGER JEANNE	13:30:00 54 min CINÉ SPINNING	13:30:00 30 min CINÉ PILATES	12:30:00 60 min SPINNING POUSTIS MATTHIEU	12:30:00 54 min CINÉ SPINNING	14:00:00 52 min CINÉ BOOTCAMP	13:30:00 45 min LES MILLS BODYBALANCE DURAND LAETITIA
12:30:00 60 min LES MILLS RPM POUSTIS MATTHIEU	14:10:00 50 min CINÉ YOGA	13:30:00 44 min CINÉ SPINNING	13:30:00 26 min CINÉ YOGA	13:10:00 50 min CINÉ YOGA	14:55:00 45 min CINÉ LIA	13:37:00 59 min CINÉ SPINNING
13:35:00 45 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	14:30:00 59 min CINÉ SPINNING	14:00:00 60 min CINÉ YOGA	13:30:00 79 min CINÉ SPINNING	13:30:00 96 min CINÉ SPINNING	15:15:00 45 min CINÉ SPINNING	14:15:00 42 min CINÉ NRJ SCULPT
14:22:00 52 min CINÉ BODY BARRE	15:05:00 50 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	14:15:00 79 min CINÉ SPINNING	14:00:00 120 min YOGA RINFRAY FRANCOISE	14:15:00 60 min EXTRA VADANZA JOUANNY JOEL	16:00:00 45 min CINÉ YOGA	14:37:00 59 min CINÉ SPINNING
14:30:00 53 min CINÉ SPINNING	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 POUSTIS MATTHIEU	16:00:00 60 min CINÉ SPINNING	15:00:00 60 min CINÉ YOGA
15:15:00 45 min CINÉ NRJ SCULPT	15:55:00 25 min CINÉ PILOXING	15:30:00 60 min BODYSULPT POUSTIS MATTHIEU	15:37:00 55 min CINÉ SPINNING	15:30:00 51 min CINÉ SPINNING	16:50:00 45 min CINÉ NRJ SCULPT	15:36:00 56 min CINÉ SPINNING

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
15:30:00 45 min CINÉ SPINNING	16:15:00 70 min CINÉ SPINNING	15:36:00 45 min CINÉ SPINNING	16:00:00 30 min CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE	16:00:00 60 min LESMILLS BODYPUMP POUSTIS MATTHIEU	17:00:00 60 min CINÉ SPINNING	16:00:00 30 min ABDOS FESSIERS POULAIN ETIENNE
16:00:00 60 min ABDOS STRETCHING POULAIN ETIENNE	16:25:00 60 min CINÉ BODY BOXE	16:22:00 20 min CINÉ SPINNING	16:30:00 60 min STRETCHING POULAIN ETIENNE	17:00:00 60 min LESMILLS RPM POUSTIS MATTHIEU	17:36:00 24 min CINÉ BODY BOXE	16:30:00 60 min CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE
16:16:00 34 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min PILATES LAOUDI BELKACEM	16:30:00 60 min ABDOS FESSIERS POUSTIS MATTHIEU	16:34:00 24 min CINÉ SPINNING	17:00:00 60 min CINÉ BODY BOXE	18:00:00 80 min CINÉ SPINNING	16:36:00 44 min CINÉ SPINNING
17:00:00 90 min YOGA DULBECCO MARTINE	18:15:00 60 min LESMILLS RPM EMBERGER JEANNE	17:00:00 30 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LESMILLS BODYJAM LAOUDI BELKACEM	18:00:00 60 min CROSS TRAINING POUSTIS MATTHIEU	18:01:00 40 min CINÉ STRETCHING	17:21:00 59 min CINÉ SPINNING
17:00:00 46 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min LESMILLS BODYJAM LAOUDI BELKACEM	17:30:00 60 min STEP 1 LAOUDI BELKACEM	17:33:00 53 min CINÉ SPINNING		18:42:00 48 min CINÉ YOGA	17:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP POUSTIS MATTHIEU
17:47:00 34 min CINÉ SPINNING	19:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP EMBERGER JEANNE	17:40:00 45 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min LESMILLS BODYPUMP LAOUDI BELKACEM			18:22:00 67 min CINÉ SPINNING

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
18:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT ALLEAUME JEREMY	19:30:00 59 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE LAOUDI BELKACEM	18:30:00 30 min FIITEAM EMBERGER JEANNE			18:30:00 60 min CROSS TRAINING POUSTIS MATTHIEU
18:30:00 44 min CINÉ SPINNING	20:30:00 60 min STRETCHING EMBERGER JEANNE	18:30:00 30 min FIITEAM POUSTIS MATTHIEU	18:30:00 54 min CINÉ SPINNING			19:30:00 60 min STEP 2 GOLLNICK LAURA
18:30:00 60 min ORIENTATION POUSTIS MATTHIEU	20:30:00 56 min CINÉ SPINNING	19:00:00 60 min LES MILLS RPM CHAGNEAU STEEVE	19:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE EMBERGER JEANNE			19:30:00 60 min SPINNING POUSTIS MATTHIEU
19:30:00 60 min  GRABSI FETHI		19:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT DEL MONACO PATRICIA	19:30:00 59 min CINÉ SPINNING			20:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM GOLLNICK LAURA
19:30:00 60 min LES MILLS RPM ALLEAUME JEREMY		20:05:00 22 min CINÉ SPINNING	20:30:00 30 min CINÉ STRETCHING			20:30:00 63 min CINÉ SPINNING
19:30:00 30 min FIITEAM POUSTIS MATTHIEU		20:30:00 60 min CROSS TRAINING POUSTIS MATTHIEU	20:30:00 45 min CINÉ SPINNING			

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
20:30:00 60 min CORE BACK TRAINING POULAIN ETIENNE		20:40:00 45 min CINÉ SPINNING	21:15:00 30 min CINÉ STRETCHING			
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.