




MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
07:30:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 60 min CINÉ HIIT	07:30:00 60 min CINÉ HIIT	08:15:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	08:15:00 30 min CINÉ SPINNING	07:30:00 50 min CINÉ BOOTCAMP
08:15:00 60 min CROSS TRAINING JOLY JUSTINE	08:15:00 40 min CINÉ SPINNING	07:30:00 30 min CINÉ SPINNING	08:45:00 30 min STRETCHING JOLY JUSTINE	08:15:00 30 min CINÉ SPINNING	08:15:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	07:45:00 45 min CINÉ SPINNING
09:15:00 60 min PILATES JOLY JUSTINE	08:15:00 60 min PILATES DELMONT ARNAUD	08:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP PISSARELLO MAEVA	09:15:00 60 min ZUMBA JOLY JUSTINE	09:00:00 60 min LES MILLS RPM BARACANI ANNA-LENA	09:00:00 60 min LES MILLS RPM JOLY JUSTINE	08:45:00 30 min DOS ABDOS DELMONT ARNAUD
09:30:00 45 min CINÉ SPINNING	09:15:00 60 min LES MILLS BODYPUMP DELMONT ARNAUD	09:30:00 30 min LES MILLS CXWORX PISSARELLO MAEVA	09:30:00 60 min LES MILLS RPM DELMONT ARNAUD	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP BARACANI ANNA-LENA	10:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JOLY JUSTINE	09:15:00 30 min LES MILLS CXWORX DELMONT ARNAUD
10:15:00 60 min BODYSULPT JOLY JUSTINE	10:15:00 60 min LES MILLS RPM DELMONT ARNAUD	10:15:00 55 min CINÉ SPINNING	10:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP JOLY JUSTINE	11:00:00 60 min LES MILLS BODYJAM MAIRE ANNA	11:00:00 60 min STRETCHING JOLY JUSTINE	09:30:00 30 min CINÉ SPINNING
11:15:00 60 min LES MILLS BODYJAM SANTERRE EMMA	10:15:00 60 min CROSS TRAINING JOLY JUSTINE	10:15:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE PISSARELLO MAEVA	11:30:00 45 min PILATES DELMONT ARNAUD	11:15:00 70 min CINÉ SPINNING	11:00:00 55 min CINÉ SPINNING	09:45:00 30 min BODYSULPT DELMONT ARNAUD

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
12:15:00 45 min CROSS TRAINING SANTERRE EMMA	11:15:00 45 min CINÉ SPINNING	11:15:00 60 min LES MILLS BODYJAM FRANSIOLI EMMA	12:15:00 45 min LES MILLS RPM PISSARELLO MAEVA	12:00:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE MAIRE ANNA	12:15:00 45 min CINÉ YOGA	10:15:00 45 min STRETCHING DELMONT ARNAUD
13:15:00 45 min SPINNING SANTERRE EMMA	11:15:00 45 min CINÉ STRETCHING	11:30:00 60 min CINÉ SPINNING	12:30:00 30 min HIIT JOLY JUSTINE	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 STRETCHING JOLY JUSTINE	11:30:00 30 min FIITEAM JOLY JUSTINE	12:15:00 45 min LES MILLS BODYPUMP FRANSIOLI EMMA	13:00:00 45 min CUISSES ABDOS FESSIERS PISSARELLO MAEVA	14:30:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	16:00:00 60 min CINÉ SH'BAM	11:40:00 20 min CINÉ YOGA
14:30:00 35 min CINÉ PILATES	12:15:00 30 min CINÉ SPINNING	13:00:00 45 min LES MILLS RPM FRANSIOLI EMMA	14:30:00 45 min CINÉ LIA	14:30:00 55 min CINÉ SPINNING	16:15:00 60 min CINÉ SPINNING	12:15:00 45 min LES MILLS BODYJAM DELMONT ARNAUD
14:30:00 30 min CINÉ SPINNING	12:15:00 45 min LES MILLS BODYCOMBAT MALARA ELSA	13:15:00 45 min PILATES PISSARELLO MAEVA	15:30:00 30 min CINÉ CARDIO SCULPT	15:45:00 45 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LES MILLS RPM JOLY JUSTINE	12:30:00 30 min LES MILLS RPM JOLY JUSTINE
15:15:00 35 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE	13:00:00 45 min LES MILLS RPM MALARA ELSA	14:30:00 60 min CINÉ SPINNING	15:30:00 80 min CINÉ SPINNING	16:00:00 60 min PILATES DELMONT ARNAUD	18:30:00 30 min LES MILLS CXWORX JOLY JUSTINE	13:00:00 45 min CROSS TRAINING JOLY JUSTINE

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
15:15:00 35 min CINÉ SPINNING	13:00:00 30 min LES MILLS CXWORX JOLY JUSTINE	14:30:00 60 min CINÉ BOOTCAMP	16:15:00 30 min CINÉ BODY SCULPT	17:00:00 60 min SPINNING DELMONT ARNAUD	19:00:00 30 min STRETCHING JOLY JUSTINE	13:15:00 30 min ORIENTATION PISSARELLO MAEVA
16:00:00 90 min YOGA OTTONELLO MYRIAM	14:30:00 55 min CINÉ SPINNING	15:30:00 30 min CINÉ ABDOS	17:00:00 30 min HIIT DELMONT ARNAUD	18:00:00 60 min LES MILLS BODYPUMP DELMONT ARNAUD		14:30:00 50 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS
17:30:00 30 min CINÉ SPINNING	14:30:00 50 min CINÉ CUISSSES ABDOS FESSIERS	15:45:00 60 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LES MILLS RPM PISSARELLO MAEVA			14:30:00 40 min CINÉ SPINNING
17:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM PISSARELLO MAEVA	15:45:00 45 min CINÉ SPINNING	16:00:00 90 min YOGA OTTONELLO MYRIAM	17:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP DELMONT ARNAUD			15:30:00 20 min CINÉ YOGA
18:30:00 60 min SPINNING PISSARELLO MAEVA	15:45:00 30 min CINÉ NRJ SCULPT	17:15:00 60 min CINÉ SPINNING	18:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT PISSARELLO MAEVA			15:45:00 35 min CINÉ SPINNING
18:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP DELMONT ARNAUD	16:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT PISSARELLO MAEVA	17:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE GOLLNICK LAURA	19:00:00 30 min ORIENTATION DELMONT ARNAUD			16:00:00 45 min CINÉ PILATES

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
19:30:00 60 min LES MILLS BODYCOMBAT PISSARELLO MAEVA	17:00:00 50 min CINÉ SPINNING PISSARELLO MAEVA	18:30:00 60 min SPINNING PISSARELLO MAEVA	19:30:00 60 min  ZUMBA PISSARELLO MAEVA			16:45:00 30 min CINÉ SPINNING
20:30:00 50 min CINÉ SPINNING	17:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP PISSARELLO MAEVA	18:30:00 60 min LES MILLS BODYJAM GOLLNICK LAURA	20:30:00 55 min CINÉ SPINNING			17:30:00 30 min FIITEAM JOLY JUSTINE
20:30:00 60 min LES MILLS BODYBALANCE PISSARELLO MAEVA	18:00:00 30 min ORIENTATION PISSARELLO MAEVA	19:30:00 60 min LES MILLS BODYPUMP GOLLNICK LAURA	20:45:00 30 min CINÉ YOGA			17:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS PISSARELLO MAEVA
	18:30:00 60 min LES MILLS RPM PISSARELLO MAEVA	20:00:00 30 min FIITEAM JOLY JUSTINE				18:30:00 60 min LES MILLS RPM PISSARELLO MAEVA
	18:30:00 60 min CUISSES ABDOS FESSIERS JOLY JUSTINE	20:30:00 55 min CINÉ SPINNING				18:30:00 60 min  ZUMBA JOLY JUSTINE
	19:30:00 60 min  ZUMBA JOLY JUSTINE	20:45:00 30 min CINÉ YOGA DYNAMIQUE				19:30:00 60 min CROSS TRAINING JOLY JUSTINE

MARDI 22/01	MERCREDI 23/01	JEUDI 24/01	VENDREDI 25/01	SAMEDI 26/01	DIMANCHE 27/01	LUNDI 28/01
	20:30:00 45 min CINÉ SPINNING					20:30:00 60 min CINÉ SPINNING
	20:30:00 45 min STEP 1					

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