

# GRILLE DES COURS DE GROUPE GYM ESPACE FORME

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<div>HIIT</div> <div>9h00 à 9h45 Nicolás   Studio 1</div>					
<div>CARDIO TONUS</div> <div>9h00 à 10h00 Samantha   Studio 1</div>	<div>CARDIO VÉLO</div> <div>9h00 à 10h00 Samantha   Studio 2</div>	<div>MUSCULATION TOTALE</div> <div>9h00 à 10h00 Lysandre   Studio 1</div>	<div>PILATES</div> <div>9h00 à 10h00 Samantha   Studio 1</div>	<div>BOOTCAMP</div> <div>9h00 à 10h00 Samantha   Studio 1</div>	<div>ASHTANGA PRANAFLOW</div> <div>9h00 à 10h00 Alice   Studio 2</div>	
<div>GYM SÉNIOR</div> <div>10h15 à 11h15 Samantha   Studio 1</div>	<div>PILATES</div> <div>10h15 à 11h15 Samantha   Studio 1</div>	<div>GYM SÉNIOR</div> <div>10h15 à 11h15 Lysandre   Studio 1</div>	<div>ÉTIREMENT DYNAMIQUE</div> <div>10h15 à 11h15 Samantha   Studio 1</div>	<div>GYM SÉNIOR</div> <div>10h15 à 11h15 Samantha   Studio 1</div>		<div>HIIT</div> <div>10h00 à 10h45 Lysandre   Studio 1</div>
					<div>ZUMBA</div> <div>11h00 à 12h00 Youma   Studio 2</div>	<div>ÉTIREMENT DYNAMIQUES</div> <div>11h00 à 11h45 Lysandre   Studio 1</div>
<div>TRX</div> <div>18h00 à 19h00 Jérémie   Studio 1</div>						
<div>ZUMBA</div> <div>19h00 à 20h00 Youma   Studio 1</div>	<div>CARDIO VÉLO</div> <div>18h00 à 18h45 Claudette   Studio 2</div>	<div>ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT</div> <div>19h00 à 19h45 Nicolás   Studio 1</div>	<div>CARDIO VÉLO</div> <div>18h00 à 18h45 Nicolás   Studio 2</div>			
	<div>YOGA FLOW</div> <div>19h00 à 20h00 Claudette   Studio 2</div>	<div>ZUMBA</div> <div>19h00 à 20h00 Youma   Studio 2</div>				

## Congés planifiés

- 3-4-5-6 avril
- 16-17-18 mai

CARDIO

FLEXIBILITÉ

FORCE

MIXTE