

GRILLE DES COURS DE GROUPE GYM ESPACE FORME

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

Congés planifiés

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

CARDIO

FLEXIBILITÉ

FORCE

MIXTE