



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h30 <b>Cross Training</b>	9h30 - 10h15 <b>CAF</b>	9h30 - 10h30 <b>Body Integral</b>	09h30 - 10h15 <b>Fit Suspension</b>	09h30 - 10h15 <b>Biking</b>	<b>10h00 - 11h00 Surprise ! **</b>
10h35 - 11h20 <b>Fit Suspension</b>	10h20 - 10h45 <b>100% abdos</b>	10h35 - 11h00 <b>Stretching</b>	10h20 - 10h45 <b>HIIT</b>	10h20 - 11h05 <b>Haut du Corps</b>	
12h00 - 13h00 <b>Yoga</b>		16h00 - 17h00 <b>Yoga Parent/Enfant*</b>	10h50 - 11h15 <b>Core</b>	12h00 - 13h00 <b>Yoga</b>	
18h00- 19h15 <b>Afro Urban Dance</b>	17h45 - 18h45 <b>Cross Training</b>	18h00 - 19h00 <b>Yoga</b>	17h45 - 18h45 <b>Body Boxing</b>	17h45 - 18h30 <b>CAF</b>	
	18h50 - 19h15 <b>Core</b>		18h50 - 19h15 <b>100% abdos</b>	18h35 - 19h05 <b>HIIT</b>	
	19h20 - 20h20 <b>Fun Dance</b>			20h00 - 21h00 <b>Bachata deb. *</b>	
				21h00 - 22h00 <b>Bachata inter. *</b>	

# Printemps 2024

V2 à partir du 29/04/2024

\* Cours en supplément  
\*\* Cours selon affichage en salle et sur les réseaux sociaux