



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

07H00	07H00	07H00	07H00	07H00
07H15 - 08H00 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Dominique	07H30 - 08H00 <b>CULTURE PHYSIQUE</b> Juslin	07H30 - 08H00  <b>ALL BODY EXPRESS</b> Juslin	07H15 - 08H00 <b>STRETCHING</b> Marie	07H30 - 08H00 <b>ABDO GAINAGE STRETCH</b> Marie
08H10 - 08H20	08H45 - 09H00	08H45 - 09H00	08H10 - 08H20	08H10 - 08H20
<b>R E V E I L M U S C U L A I R E</b>				
08H30	09H15	09H15	08H30	08H30

11H45	11H45	11H45	11H45	11H45
12H00 - 12H15 <b>ABDO FLASH</b> Dominique	12H-12H15 <b>ABDO FLASH</b> Dominique	12H15-12H30 <b>SPECIAL BRAS</b> Dominique	12H00 - 12H15 <b>ABDO FLASH</b> Dominique	12H00 - 12H15 <b>ABDO FLASH</b> Dominique
12H15 - 12H45 <b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Marie	12H30 - 13H00  Marie	12H15 - 12H45 <b>BODY BUST</b> Dominique	12H15 - 12H45 <b>BODY SCULPT</b> Marie	12H30-13H00 <b>ABDO FESSIERS</b> Dominique
12H50 - 13H30 <b>BODY LEG ABDO</b> Dominique	13H00/13H30 <b>STRETCH</b> Dominique	12H50 - 13H30  <b>PERFORMANCE</b> Marie	12H50 - 13H30 <b>BODY TRAINING</b> Dominique	13H00-13H30 <b>STRETCH RELAX</b> Marie
14H00	14H00	14H00	14H00	14H00

17H00	17H30	17H30	17H00	16H30
		17H45 - 18H30 <b>PILATES</b> Aurore	17H45 - 18H30 <b>F. A. C.</b> Isaline	
18H-18H45 <b>BODY SCULPT</b> Sébastien	18H15 - 18H45 <b>ABDO FESSIERS</b> Marie	18H30 - 19H15 <b>F.A.C.</b> Aurore	18H30 - 19H15  Isaline	17H-17H45 <b>BODY SCULPT</b> Frederic
19H15 - 20H00 <b>CROSS TRAINING</b> Sébastien	19H-19H30 <b>TOTAL BODY CONDITIONING</b> Marie	19H15-20H <b>STRETCHING</b> Marie	19H15 - 20H00 <b>TRX CARDIO</b> Juslin	18H30 - 19H30 <b>CROSS TRAINING</b> Frederic
21H00	20H30	20H30	21H00	20H30

<b>COURS ZEN</b> Etiements et détente	<b>COURS RENFORCEMENT</b> Tonification générale	<b>COURS CARDIO</b> Amélioration endurance	<b>MIXTE</b> Renforcement/cardio
--	--	---	-------------------------------------

<b>SPECIAL WOMEN</b> F. A. C. TRX	renforcement ciblé fesses - abdos - cuisses suspension training
---	---