

GRILLE DES COURS DE LA RENTRÉE 2019

Grille valable du **7 janvier** au **31 mars 2019**.



BIEN-ÊTRE



SPORT



KIDS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09:00 - 10:15 Médit'Action 10:30 - 11:00 CAF	09:00 - 09:30 CAF 09:30 - 10:30 Harmonisation Corporelle	08:30 - 09:30 Pilates 09:30 - 10:30 Functional Training 10:30 - 11:00 Renfo. spécial ski	09:15 - 10:00 TRX 10:15 - 11:15 Harmonisation Corporelle	09:00 - 10:00 Functional Training 10:15 - 10:45 Stretching	09:00 - 10:00 Functional Training / Pilates**		
Midi	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 TRX	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos	12:15 - 13:00 HIIT	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos			
Soir	16:30 - 17:30 Pilates 17:30 - 18:30 Pilates 18:30 - 19:30 Functional Training 19:30 - 20:30 Cardio-Dance	18:15 - 19:15 Functional Training 19:15 - 20:15 Body Move	17:00 - 17:45 Latino Dance Kids* 18:00 - 19:00 Latino Dance 19:00 - 20:00 Step 19:00 - 20:00 Médit'Action (salle du 3 ^e étage)	18:00 - 18:30 CAF 18:30 - 19:30 Functional Training 19:30 - 20:30 Yoga	17:45 - 18:30 HIIT 18:30 - 19:30 Pilates			

*Cartes 10 entrées « Kids » disponibles.

** **Functional Training** 1^{er} et 3^e samedi du mois / **Pilates** 2^e et 4^e samedi du mois.

Reprise des cours d'Aquagym après les vacances de Pâques.