

Grille des cours collectifs

Grille valable à partir du 2 janvier 2020.



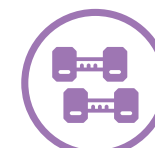
AQUAGYM



BIEN-ÊTRE



SPORT



RENFORCEMENT

Cours ouverts à tous les abonnements



KIDS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	09:30 - 10:15 Renforcement 10:15 - 10:45 Stretching	09:30 - 10:30 Harmonisation Corporelle*	08:30 - 09:30 Pilates	09:15 - 10:00 Power Yoga 10:15 - 11:15 Harmonisation Corporelle*	09:00 - 09:45 Aquagym & Breakfast 09:15 - 10:00 Functional Training 10:00 - 10:30 Stretching	09:00 - 10:00** Pilates 10:00 - 10:30** Renforcement 10:30 - 11:00** Stretching		
Midi	12:15 - 13:00 Cardio-Boxing	12:15 - 13:00 Power Yoga	12:15 - 13:00 Renforcement	12:15 - 13:00 HIIT 13:30 - 14:45 Kundalini Yoga	12:15 - 13:00 Abdo-Gainage-Dos 13:30 - 14:30 Pilates			
Soir	15:30 - 16:30 Pilates pré/post natal (sur inscription) 16:30 - 17:30 Pilates 17:30 - 18:30 Pilates 18:45 - 19:30 Functional Training 19:30 - 20:30 Cardio-Dance	17:00 - 18:00 Pilates 18:15 - 19:00 Functional Training 19:15 - 20:15 Body Move	17:00 - 17:45 Latino Dance Kids* 18:00 - 19:00 Latino Dance 19:00 - 19:45 Renforcement	17:15 - 18:00 Yoga Kids* 18:00 - 18:30 Abdos-Fessiers 18:30 - 19:15 Cardio-Boxing	18:00 - 18:30 Abdos-Fessiers 18:30 - 19:30 Pilates			

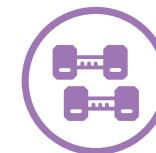
* Reprise de l'**Harmonisation Corporelle** le 7 janvier 2020 et des cours **Kids** le 15 janvier 2020.

** Cours alternés un samedi sur deux (**Pilates** ou **Renforcement + Stretching**), voir planning annexé.

Planning des cours du samedi matin



BIEN-ÊTRE



RENFORCEMENT

Cours ouverts à tous les
abonnements

Samedi	Cours
04.01.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
11.01.20	Journée découverte (plus d'infos à la réception)
18.01.20	Pilates (9h00)
25.01.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
01.02.20	Pilates (9h00)
08.02.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
15.02.20	Pilates (9h00)
22.02.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
29.02.20	Pilates (9h00)
07.03.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
14.03.20	Pilates (9h00)
21.03.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
28.03.20	Pilates (9h00)

Samedi	Cours
04.04.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)
11.04.20	Pilates (9h00)
18.04.20	Renforcement (10h00) + Stretching (10h30)