

# Planning estival des cours collectifs

Valable à partir du 6 juillet 2020 et jusqu'à nouvel avis.

- Cours limités à 16 personnes, inscription conseillée mais non obligatoire (032 860 14 90).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	09:30 – 10:30 <b>Gym douce &amp; Stretching</b>	09:30 – 10:15 <b>Eco Balance</b> (équilibre/coordination/ renfo doux)	08:30 – 09:30 <b>Pilates</b>  10:00 – 10:45 <b>Cuisses-Abdos-Fessiers</b>	09:30 – 10:15 <b>Power Yoga</b>	09:00 – 09:45 <b>Aquagym &amp; Breakfast</b>  10:00 – 10:45 <b>Stretching</b>
Midi	12:15 – 13:00 <b>Cardio-Boxing</b>	12:15 – 13:00 <b>Power Yoga</b>	12:15 – 13:00 <b>Renforcement</b>	12:15 – 13:00 <b>All In One</b> (renfo/cardio/stretching)  13:30 – 14:45 <b>Kundalini Yoga</b>	12:15 – 13:00 <b>TRX</b>  13:30 – 14:30 <b>Pilates</b>
Soir	16:30 – 17:25 <b>Pilates</b>  17:35 – 18:30 <b>Pilates</b>  18:40 – 19:25 <b>All In One</b> (renfo/cardio/stretching)  19:35 – 20:35 <b>Cardio-Dance</b>	17:00 – 18:00 <b>Pilates</b>  18:15 – 19:00 <b>Functional Training</b>  19:15 – 20:15 <b>Body Move</b>	18:00 – 18:45 <b>TRX</b>  19:00 – 19:45 <b>Aquagym</b>	18:00 – 18:45 <b>Cuisses-Abdos-Fessiers</b>	17:30 – 18:30 <b>Renforcement &amp; Stretching</b>