

SALLE 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------

9h15-10h15 TONIC SCULPT	9h15-10h15 GYM	9h15-10h15 CAF STRETCH	9h15-10h15 PILATES	9h15-10h15 MIX	9h15-10h BIKE
10h15-11h PILATES	10h15-11h15 ZEN & STRETCH		10h15-11h ÉQUILIBRE	10h15-11h GYM DOUCE	10h10-11h ABDOS/DOS/ STRETCH
			11h-11h45 SOFT RPM		11h15-12h15 TONIC SCULPT
12h30-13h30 MIX	12h30-13h30 BIKE/ABDOS	12h30-13h15 CAF	12h30-13h30 BODY PUMP ABDOS	12h30-13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30-13h15 STRETCH
14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	
17h45-18h30 BIKE	17h45-18h30 CAF	17h45-18h30 PILATES	17h30-18h30 SPÉCIAL DOS	17h-18h15 YOGA IYENGAR	
18h35-19h20 MIX	18h35-19h20 BODY PUMP	18h35-19h20 MIX	18h30-19h15 BODY FIGHT	18h20-19h05 BODY PUMP	
19h25-20h10 PILATES	19h25-20h10 MIX	19h25-20h10 BIKE	19h15-20h CAF	19h10-19h55 STRETCH	
20h15-21h CIRCUIT TRAINING	20h15-21h BIKE SCULPT		20h-20h45 ZUMBA		


FERMETURE À 13h30 À PARTIR DU 14 JUILLET

SALLE 2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------

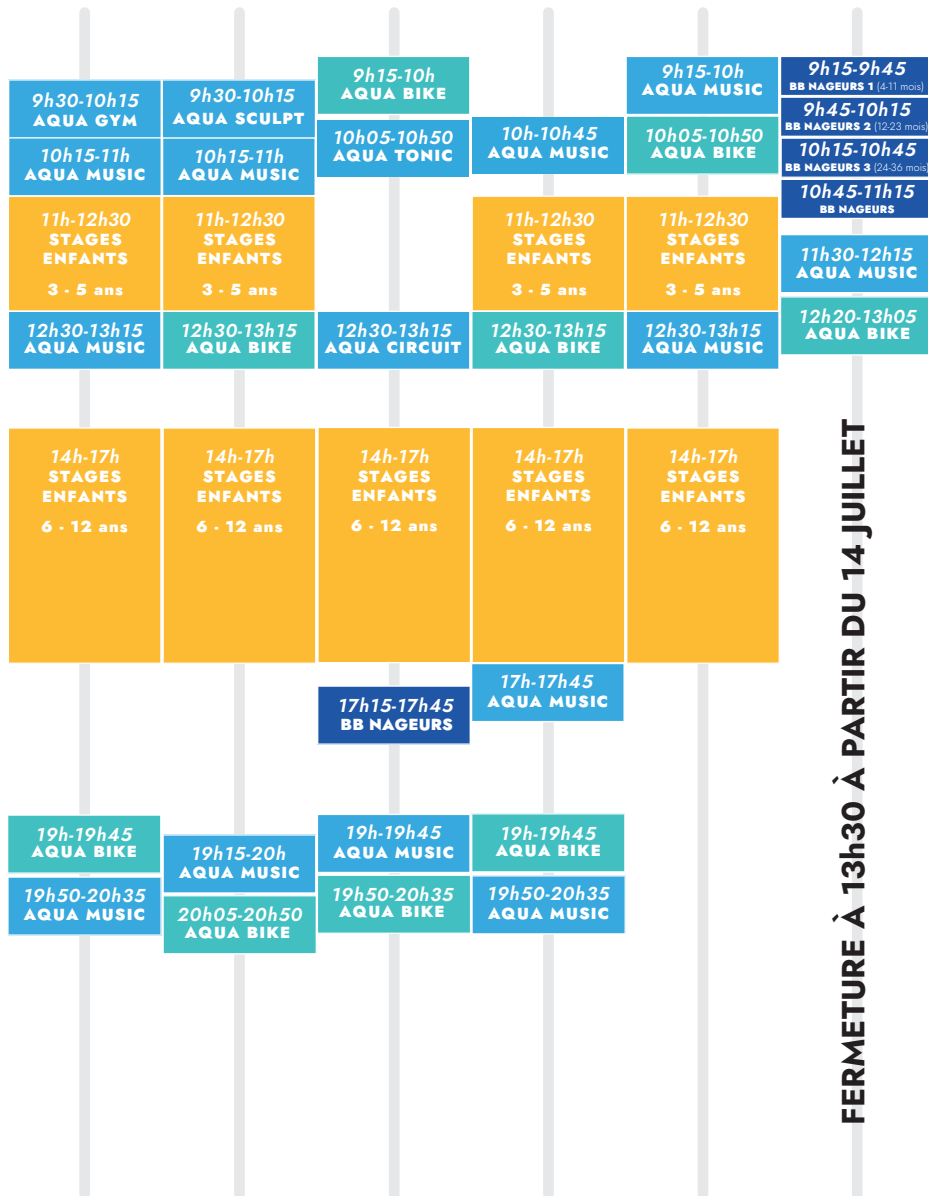
	9h-9h30 MEDITATION				
9h30-10h30 YOGA JAPONAIS	9h30-10h45 HATHA YOGA	9h30-10h45 YOGA IYENGAR DÉBUTANT	9h15-10h15 PILATES/STRETCH		10h15-11h PILATES
11h-12h30 STAGES ENFANTS 3 - 5 ans	11h-12h30 STAGES ENFANTS 3 - 5 ans	10h45-12h YOGA IYENGAR AVANCÉ	11h-12h30 STAGES ENFANTS 3 - 5 ans	11h-12h30 STAGES ENFANTS 3 - 5 ans	
14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	14h-17h STAGES ENFANTS 6 - 12 ans	
	17h-18h PILATES		17h15-18h30 HATHA YOGA		
	18h-18h45 YOGA DYNAMIQUE				
	18h45-20h HATHA YOGA	18h30-19h45 HATHA YOGA			
19h45-21h HATHA YOGA					

FERMETURE À 13h30 À PARTIR DU 14 JUILLET

			
BIEN-ÊTRE	CARDIO	RENFO	STUDIO

PISCINE

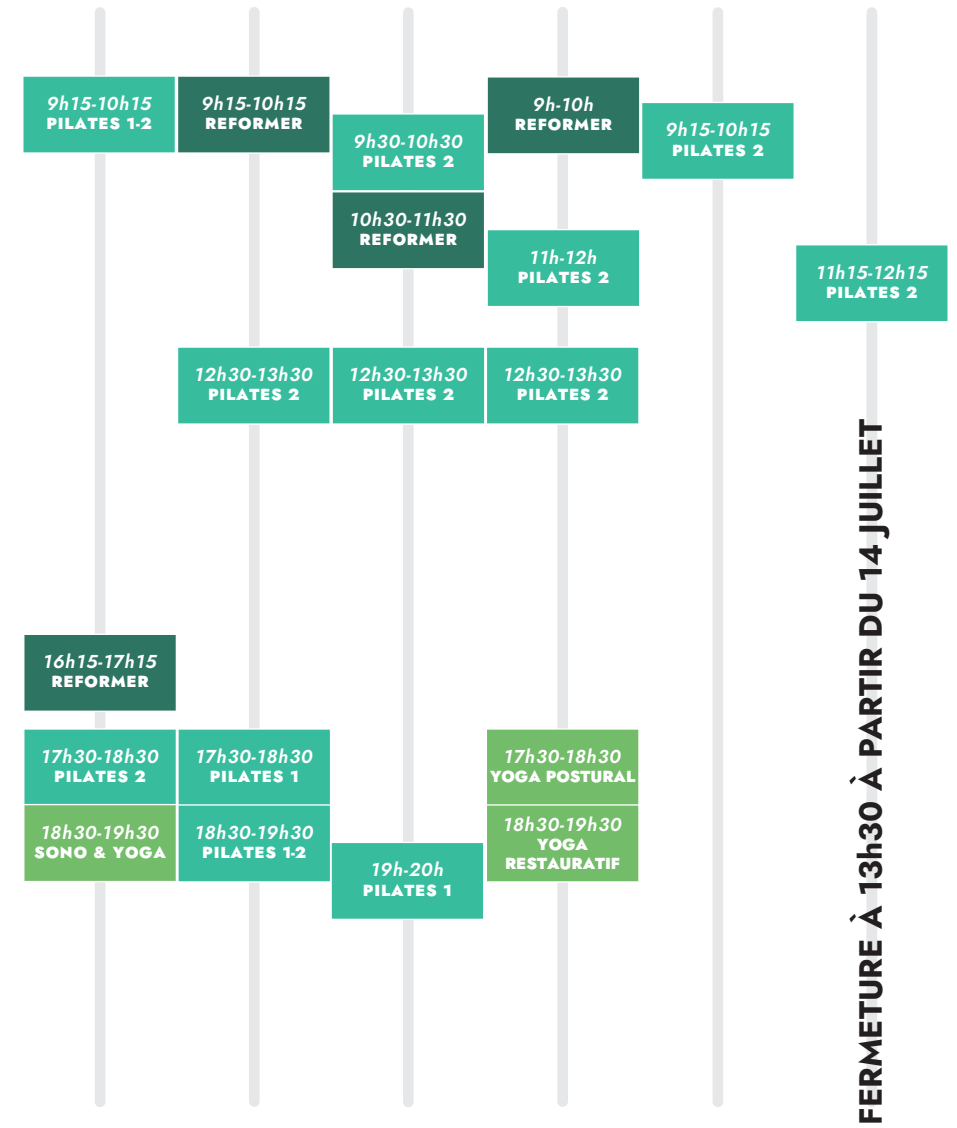
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------



FERMETURE À 13h30 À PARTIR DU 14 JUILLET

SALLE COACHING

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------



FERMETURE À 13h30 À PARTIR DU 14 JUILLET

- 1 DÉBUTANT
- 2 INTERMÉDIAIRE
- 3 CONFIRMÉ

Un espace dédié à la pratique individuelle ou en petit groupe, un suivi personnalisé dans un cadre agréable.
Inscription nécessaire pour chaque cours sur Gymnasia.fr