

Attention accès aux vestiaires/douches restreint pour les adultes le Mercredi matin renseignements à l'accueil de votre club

Lundi 8h-22h		Mardi 5h-22h		Mercredi 6h30-13h30 / 17h30-22h		Jeudi 5h-22h		Vendredi 5h-22h		Samedi 7h-18h	
9:00	Biking 60' S3	6:30	Gymnastique 45' S2	6:45	Yoga 60' S2	6:30	Dos Abdos 45' S2	8:45	Biking 60' S3	9h15	Biking 60' S3
9:15	Gymnastique 45' S2	9:00	Biking 60' S3	8:30	Body Pump 60' S2	9:00	Gym Stretch 60' S2	9:45	Abdos Fessiers 30' S2	10h15	Gym / Stretch 75' S2
10:00	Stretching 45' S2	9:00	Gymnastique 60' S2	9:30	Zumba 60' S2	9:00	Biking 60' S3	10:15	Body Balance 60' S2		
		10:00	Abdo fessiers 30' S2	10:00	Abdos Fessier 30' S1	10:00	Abdos Fessier 30' S2				
		10:30	Stretching 30' S2	10:30	Pilates Matwork 45' S2						
12:30	Gymnastique 45' S1	12:30	Thai Chi 90' S1 <i>Pas de cours pendant les vacances scolaires</i>	10:30	Biking 45' S3	12:30	Yoga 60' S1	12:30	Yoga 60' S1	14:30	Gymnastique 45' S1
12:30	Yoga 60' S2	12:30	Body Pump 60' S2	12:30	Gymnastique 45' S2	12:30	Body Pump 60' S2	12:30	Circuit Training 45'	15:15	Body Balance 45' S1
14:15	Stretching 45' S2			Accès réservé uniquement aux enfants et strictement interdit aux adultes de 13H30 à 17H30		14:00	Barre à terre 75' S2 <i>Pas de cours pendant les vacances scolaires</i>	14:00	Pilates Matwork 60' S1		
18:00	Abdos Fessiers 30' S2	18:00	Body Balance 45' S1			18:15	Body Pump 45' S2	18:45	G. E. R. E Swiss Ball 60' S2 <i>Gainage, Equilibre, Respiration, Etirements</i>		
18:30	Badminton 75'	18:30	G. E. R. E 60' S2 <i>Gainage, Equilibre, Respiration, Etirements</i>			19:00	Step 45' S1				
18:30	Body Balance 45' S2			18:30	Gymnastique 45' S2					9:30	Gymnastique 60' S2
19:15	Biking 45' S3	18:45	Biking 45' S3	19:15	Zumba 45' S1	19:00	Yoga 60' S2			10:30	Cardio /Body Pump/ Zumba 45' S2
		19:30	Body Pump 45' S2			19:30	Synergie Training 60'			11:15	Stretching 30' S2

Dimanche 7h-18h

Attention nous étudions la possibilité de mettre en place des nouvelles activités courant Octobre, un nouveau planning vous sera proposé sur cette période