

# GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2023-3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8h00 9h00 PILATES Stéphanie					
9h00 10h00 FITBALL Guyroger	9h00 10h00 PILATES Stéphanie		9h00 10h00 PILATES Monica			
10h00 11h00 GYM DU DOS Benjamin	10h00 11h00 TAF Monica	10h00 11h00 SLOW TRAINING Guyroger	10h00 11h00 FITBALL Monica	10h00 10h45 AQUASTRETCH Guyroger	10h00 11h00 DEEP STRETCH Max	10h00 11h00 FITBALL Massimo
11h00 11h45 AQUAMOVE Anaïs				10h00 10h45 CORE XPRESS Anaïs		
11h00 12h00 QI GONG Thierry			11h00 12h00 BODY SCULPT Monica	11h00 12h00 MOBILITY Guyroger		
12h00 13h00 TAJI QUAN Thierry	12h30 13h15 AQUABIKE	12h30 13h15 AQUA YOGA Malik	12h30 13h15 AQUAMOVE Anaïs	12h30 13h15 AQUABIKE Guyroger		
12h30 13h15 AQUASTRETCH Anaïs	12h30 13h30 MEDITATION Malik	12h30 13h15 HIIT Simon	12h30 13h30 YOGALATES Sylviane	12h30 13h30 HATHA YOGA Malik		
14h00 15h00 YIN YOGA Sylviane	16h00 17h00 GYM DOUCE Hélène		16h00 17h00 GYM DOUCE Hélène	16h00 17h00 PILATES Marc	16h00 17h00 TAF Alexia	16h00 16h45 SUNDAY XPRESS Max
18h30 19h15 AQUAPUNCH Anaïs	18h00 19h00 CIRCUIT TRAINING Allan	18h30 19h30 BODY SCULPT Max	18h30 19h15 AQUAMOVE Justine	17h30 18h30 FITBALL Jean-Phi		
18h30 19h30 MARTIN'S RUN Maxime	18h30 19h15 AQUABIKE	18h30 20h00 SPINPOWER Jean-Phi	18h30 19h30 CARDIO BOXING Simon	18h30 19h30 STRETCH & RELAX Alexia		
18h30 19h30 MOBILITY Nicolas	19h00 20h00 ABDOS AUTREMENT Marc	18h45 19h30 AQUABIKE Massimo	18h30 19h30 SPINNING Jean-Phi	18h30 19h30 SPINNING Jean-Phi		
19h30 20h30 BODY SCULPT Nicolas	19h00 20h00 SPINNING Jean-Phi					

RELAX	FLOW	CORE	STRENGTH	SPINNING	AQUA CLASSES
-------	------	------	----------	----------	--------------