

# GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2024-3

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GOLD	SILVER	7h30 8h15	Cross Training (Xpress) <i>Malou</i>	8h00 9h00	PILATES <i>Nicolas S.</i>									
		9h00 10h00	FITBALL <i>Benjamin</i>	9h00 10h00	PILATES <i>Nicolas S.</i>	9h00 10h00	HATHA YOGA <i>Florence</i>	9h00 10h00	Pilates <i>Nicolas S.</i>	9h00 10h00	CIRCUIT TRAINING <i>Alexia</i>			
		10h00 11h00	GYM DU DOS <i>Benjamin</i>	10h00 11h00	TAF <i>Alexia</i>	10h00 11h00	SLOW TRAINING <i>Benjamin</i>	10h00 11h00	FITBALL <i>Nicolas S.</i>		10h00 11h00	DEEP STRETCH <i>Maxim V.</i>	10h00 11h00	FITBALL <i>Massimo</i>
		11h00 11h45	AQUAMOVE <i>Nicolas S.</i>		10h15 11h	AQUASTRETCH <i>Florence</i>	11h00 12h00	BODY SCULPT <i>Allan</i>	11h 11h45	AQUASTRETCH <i>Lucie</i>	11h00 12h00	SPINNING <i>Jean-Phi</i>	11h00 12h00	HATHA YOGA <i>Delphine</i>
		11h00 12h00	QI GONG <i>Thierry</i>	11h15 12h15	HATHA YOGA <i>Sylviane</i>									
		12h00 13h00	TAJI QUAN <i>Thierry</i>	12h30 13h15	AQUABIKE <i>Benjamin</i>		12h15 13h00	HIIT <i>Simon</i>	12h15 13h00	HIIT <i>Mathis/Romain</i>				
		12h30 13h15	AQUASTRETCH <i>Nicolas S.</i>	12h30 13h30	MEDITATION <i>Malik</i>	12h30 13h15	AQUA YOGA <i>Malik</i>	12h30 13h15	AQUABIKE <i>Benjamin</i>	12h30 13h15	AQUAMOVE <i>Lucie</i>			
				13h30 15h	MARCHE NORDIQUE <i>Benjamin</i>	13h30 14h30	HATHA YOGA <i>Malik</i>	13h00 14h00	YOGALATES <i>Sylviane</i>	13h00 14h00	HATHA YOGA <i>Malik</i>			
		14h00 15h00	YIN YOGA <i>Sylviane</i>	16h00 17h00	GYM DOUCE <i>Hélène</i>	16h00 17h00	PILATES <i>Nicolas H.</i>		16h00 17h00	PILATES <i>Marc</i>	16h00 17h00	TAF <i>Alexia</i>	16h00 17h00	SUNDAY XPRESS <i>Leslie</i>
				17h00 18h00	SALSA NEW-YORKAISE <i>Christiano</i>		17h00 18h00	SALSA NEW-YORKAISE <i>Christiano</i>			DESCRIPTIF DE NOS COURS COLLECTIFS 			
18h00 19h00	RUN & MOVE <i>Pepito</i>	18h00 19h00	CIRCUIT TRAINING <i>Allan</i>	18h00 19h00	BODY SCULPT <i>Max</i>	18h30 19h15	AQUAMOVE <i>Leslie</i>	17h30 18h30	FITBALL <i>Jean-Phi</i>					
18h30 19h15	AQUAPUNCH <i>Fiorenza</i>	18h45 19h30	AQUABIKE <i>Fiorenza</i>	19h 20h30	SPINNING RECOVERY <i>Jean-Phi</i>	18h 19h	CARDIO BOXING <i>Simon</i>	18h30 19h30	STRETCH & RELAX <i>Alexia</i>					
18h30 19h30	MOBILITY <i>Nicolas H.</i>	19h00 20h00	ABDOS AUTREMENT <i>Marc</i>	18h45 19h30	AQUABIKE <i>Massimo</i>	18h30 19h30	SPINNING <i>Jean-Phi</i>	18h30 19h30	SPINNING <i>Jean-Phi</i>					
19h30 20h30	BODY SCULPT <i>Nicolas H.</i>	19h00 20h00	SPINNING <i>Jean-Phi</i>	19h 20h	Yoga Vinyasa <i>Jessica</i>	19h00 20h00	CIRCUIT TRAINING <i>Max</i>							

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