

GRILLE DE COURS COLLECTIFS 2024-4

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE							
SILVER	GOLD	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>	9h15 10h15	Yoga Vinyasa <i>Jessica</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	RESTORATIVE YOGA <i>Florence</i>	10h15 11h15	DEEP STRETCH <i>Stéphane</i>	10h00 11h00	FITBALL <i>Massimo</i>
		11h00 11h45	AQUAMOVE <i>Leslie</i>		10h15 11h	AQUASTRETCH <i>Florence</i>	11h00 12h00	BODY SCULPT <i>Allan</i>	11h00 12h00	BAIN SONORE <i>Helena</i>	11h00 12h00	SPINNING <i>Maxim V.</i>	11h00 12h00	HATHA YOGA <i>Stéphanie K.</i>	
		11h00 12h00	QI GONG <i>Thierry</i>	11h15 12h15	HATHA YOGA <i>Sylviane</i>				11h 11h45	AQUASTRETCH <i>Lucie</i>					
		12h00 13h00	TAJI QUAN <i>Thierry</i>	12h30 13h15	AQUABIKE <i>Benjamin</i>			12h00 12h45	HIIT <i>Simon</i>	12h15 13h00	HIIT <i>Mathis</i>				
		12h30 13h15	AQUASTRETCH <i>Max</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>	12h45 13h45	YOGALATES <i>Sylviane</i>	13h00 14h00	HATHA YOGA <i>Malik</i>				
		14h00 15h00	YIN YOGA <i>Sylviane</i>			16h00 17h00	PILATES <i>Nicolas S.</i>	16h00 17h00	GYM DOUCE <i>Hélène</i>	16h00 17h00	PILATES <i>Marc</i>	16h00 17h00	TAF <i>Alexia</i>	16h00 17h00	SUNDAY XPRESS <i>Leslie</i>
		AFTER-WORK	17h 18h	ASHTANGA YOGA <i>Delphine</i>	17h00 18h00	SALSA NEW-YORKAISE <i>Christiano</i>			17h00 18h00	SALSA NEW-YORKAISE <i>Christiano</i>			<p>DESCRIPTIF DE NOS COURS COLLECTIFS</p> 		
18h00 19h00	RUN & MOVE <i>Pepito</i>		18h00 19h00	CIRCUIT TRAINING <i>Allan</i>	18h00 19h00	BODY SCULPT <i>Max</i>	18h 19h	CARDIO BOXING <i>Simon</i>	17h30 18h30	FITBALL <i>Jean-Phi</i>					
18h30 19h15	AQUAPUNCH <i>Fiorenza</i>		18h45 19h30	AQUABIKE <i>Fiorenza</i>	18h45 19h30	AQUABIKE <i>Massimo</i>	18h30 19h15	AQUAMOVE <i>Leslie</i>	18h30 19h30	STRETCH & RELAX <i>Alexia</i>					
18h30 19h30	MOBILITY <i>Nicolas H.</i>		19h00 20h00	SPINNING <i>Jean-Phi</i>	19h 20h30	SPINNING RECOVERY <i>Jean-Phi</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	ABDOS AUTREMENT <i>Marc</i>	19h 20h	Yoga Vinyasa <i>Jessica</i>	19h00 20h00	CIRCUIT TRAINING <i>Max</i>							

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