

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI	
TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	ZEN	RPM	TONIC	RPM
		06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM			06H15-07H00 RPM		06H15-07H00 RPM
		07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM			07H15-08H00 RPM		07H15-08H00 RPM
		08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM			08H15-09H00 RPM		08H15-09H00 RPM
09H30-10H15 BODYSCULPT 10H15-10H45 STRETCHING		09H15-10H00 RPM	09H30-10H15 ZENBALL		09H15-10H00 RPM	09H30-10H15 C.A.F.		09H15-10H00 RPM	09H30-10H15 BODYPUMP		09H15-10H00 RPM		09H30-10H15 RPM	09H30-10H15 BODYSCULPT		09H15-10H00 RPM
		10H15-11H00 RPM			10H15-11H00 RPM	10H15-10H30 AUTOMASSAGE		10H15-11H00 RPM			10H15-11H00 RPM		10H30-11H15 PILATES			10H30-11H15 RPM
		11H15-12H00 RPM			11H15-12H00 RPM			11H15-12H00 RPM			11H15-12H00 RPM			11H30-12H15 RPM		11H30-12H15 RPM
12H15-13H00 LES MILLS BODYPUMP			12H30-13H15 BODYSCULPT		12H15-13H00 RPM	12H30-13H15 PILATES	12H30-13H15 CROSS TRAINING	12H15-13H00 RPM	12H30-13H00 100% JAMBES		12H15-13H00 RPM	12H30-13H15 CARDIO ATTACK	12H30-13H15 ZENBALL	12H30-13H15 RPM		12H30-13H15 RPM
13H00-13H15 AUTOMASSAGE		13H15-14H00 RPM			13H15-14H00 RPM			13H15-14H00 RPM			13H15-14H00 RPM			13H30-14H15 RPM		13H30-14H15 RPM
		14H15-15H00 RPM			14H15-15H00 RPM			14H15-15H00 RPM			14H15-15H00 RPM			14H30-15H15 RPM		14H30-15H15 RPM
		15H15-16H00 RPM			15H15-16H00 RPM			15H15-16H00 RPM			15H15-16H00 RPM			15H30-16H15 RPM		15H30-16H15 RPM
		16H15-17H00 RPM			16H15-17H00 RPM		16H00-17H00 COURS ADO	16H15-17H00 RPM			16H15-17H00 RPM			16H30-17H15 RPM		16H30-17H15 RPM
		17H15-18H00 RPM			17H15-18H00 RPM			17H15-18H00 RPM			17H15-18H00 RPM			17H30-18H15 RPM		17H30-18H15 RPM
17H30-18H15 LES MILLS BODYBALANCE			18H00-18H30 100% ABDOS			17H30-18H15 LES MILLS BODYPUMP					17H45-18H15 H.I.I.T			17H45-18H15 H.I.I.T CYCLING		17H30-18H15 RPM
18H30-19H15 LES MILLS BODYPUMP		18H30-19H15 RPM	18H30-19H15 CARDIO ATTACK	18H30-19H15 ZENBALL	18H15-19H00 RPM	18H30-19H15 STEP	18H30-19H15 CROSS TRAINING	18H30-19H15 RPM		18H30-19H15 PILATES	18H30-19H15 RPM	18H30-19H00 100% JAMBES		18H30-19H15 RPM		18H30-19H15 RPM
		19H30-20H15 DANCE			19H30-20H15 RPM	19H15-19H30 AUTOMASSAGE	19H30-20H15 HIIT.BOXING	19H30-20H15 RPM			19H15-20H00 RPM	19H30-20H15 100% ABDOS		19H30-20H15 RPM		19H30-20H15 RPM
		20H30-21H15 RPM			20H30-21H15 RPM			20H30-21H15 RPM			19H30-20H15 LES MILLS BODYPUMP	19H30-20H00 STRETCHING		19H30-20H15 RPM		19H30-20H15 RPM
														20H30-21H15 RPM		20H30-21H15 RPM
renforcement des muscles en profondeur			perte de poids, augmentation endurance			travail sur les muscles essentiels du corps			cours en groupe, intense cardio et musculation			dansez sur des rythmes latino tout en se dépensant			Cours vidéo vélo	
METHODES DOUCES			CARDIO VASCULAIRE			RENFORCEMENT MUSCULAIRE			SMALL GROUP TRAINING			DANSE			COURS CINEMA	