

	9 H 15	10 H 00	10 H 15	10 H 45	11 H 00	12 H 30	14 H 30	14 H 45	15 H 15	15 H 30	15 H 45	16 H 00	16 H 45	17 H 00	17 H 15	17 H 30	17 H 45	18 H 15	18 H 30	18 H 45	19 H 00	19 H 15	19 H 30	20 H 00	20 H 15	
Lun.	9:15 10:00 CAF (45")	10:00 11:30 YOGA (90")				12:30 13:15 BODYB (45")	14:30 GT	15:15		15:30 16:15 AQ (45")				17:00 CAF (45")	17:45	17:45 18:30 BBEA (45")	18:30	18:30 19:15 CB (45")	19:15	19:15 20:00 BODYB (45")	20:00					
		10:00 BBEA (45")	10:45			12:30 13:15 AQ (45")	14:45 ATAQ (45")	15:30														19:15 20:00 SPI (45")	20:00 20:45 ATG (45")			
Mar.	9:15 10:00 BBEA (45")	10:00 10:45 GC (45")			11:00 11:45 AQ (45")	12:30 13:15 SPI (45")	14:30 BS (45")	15:15		15:30 16:15 AQ (45")				17:00 GT (45")	17:45				18:30 PILAT (45")	19:15	19:15 20:00 S (45")	20:00 20:45 HIIT (45")				
			10:15 SPI (45")	11:00		12:30 13:15 PILAT (45")	14:30 ATAQ (45")	15:15						17:15 18:00 ATAQ (45")				17:45 TBC (45")	18:30	18:30 SPI (45")	19:15	19:15 20:00 ZUM (45")	20:00			
Mer.	9:15 10:00 BS (45")	10:00 10:45 ZUM (45")			11:00 11:45 AQ (45")	12:30 13:15 BODYP (45")	14:30 BBEA (45")	15:15	15:15 16:00 CAF (45")	16:00 16:45 AQ (45")				17:00 BBEA (45")	17:45	17:45 18:30 CAF (45")	18:30	18:30 19:15 STEP (45")	19:15	19:15 20:00 BODYB (45")	20:00 20:45 HIIT (45")					
			10:15 ATAQ (45")	11:00		12:30 13:15 AQ (45")													18:30 SPI (45")	19:15	19:15 20:00 ZUM (45")	20:00				
Jeu.	9:15 10:00 BODYP (45")	10:00 10:45 GD (45")	10:45 11:30 S (45")			12:30 13:15 SPI (45")	14:30 CAF (45")	15:15		16:00 16:45 AQ (45")				17:00 GT (45")	17:45	17:45 18:30 BBEA (45")	18:30									
		10:00 CT (45")	10:45			12:30 13:15 BBEA (45")										17:45 ATAQ (45")	18:30	18:30 19:15 BODYB (45")	19:15	19:15 20:00 BODYP (45")	20:00					
																18:15 ATG (45")	18:30	18:30 19:00 AQ (45")	19:00 19:15	19:15 20:00 CT (45")	20:00					
Ven.	9:15 10:00 CAF (45")	10:00 10:45 PILAT (45")	10:45 11:30 BODYB (45")			12:30 13:15 HIIT (45")	14:30 CFIT (45")	15:15		16:00 16:45 AQ (45")				17:00 CAF (45")	17:45	17:45 18:30 BBEA (45")	18:30	18:30 19:15 AQ (45")	19:15							
																17:45 ATAQ (45")	18:30	18:30 19:15 PILAT (45")	19:15							
Sam.	9:15 10:00 BODYP (45")	10:00 11:30 YOGA (90")		10:45 11:45 BF (60")			14:30 ZUM (45")	15:15	15:15 16:30 BODYP (75")					16:45 PILAT (45")	17:30	17:30 18:15 BODYB (45")	18:15									
		10:00 TBC (45")	10:45		11:00 11:45 AQ (45")							16:00 16:45 TBC (45")														
Dim.	9:15 10:00 BBEA (45")	10:00 10:45 SPI (45")	10:45 11:30 TBC (45")				14:30 CAF (45")	15:15	15:15 15:45 BBE (30")	15:45 16:30 S (45")																
		10:00 CAF (45")	10:45		11:00 11:45 AQ (45")																					



Planning des  
cours collectifs  
au 23 / 10 /  
2018

Alain	Patrick	Caroline
Matthieu	Brigitte	Sandra
Isabelle	Olivier	
Rabah	Ludmilla	
Julien	Sophie	
Joelle	Robin	

CAF : CUISSE ABDO FESSIER	PILAT : PILATES MODIFIÉS	AQB : AQUABIKEING	GD : GYM DOUCE	SD : SPÉCIAL DOS
BBEA : BRAS BUSTE ÉPAULES	CT : CIRCUIT TRAINING	ZUM : ZUMBA	ATG : ABDO TAILLE GAINAGE	CB : CARIOBALL
YOGA : YOGA	S : STRETCHING	BS : BODY SCULPT	HIIT : HIIT	
BODYB : BODYBALANCE	BODYP : BODYPUMP	BF : BOX FITNESS	CFIT : COCKTAIL FITNESS	
AQ : AQUA GYM	ATAQ : ATAQ	GT : GYM TRADITIONNELLE	TBC : TOTAL BODY CONDITION	
SPI : SPINNING	GC : GYM CHINOISE	STEP : STEP	BBE : BRAS BUSTE ÉPAULES	