

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



Planning des  
cours collectifs  
au 23 / 02 /  
2019

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

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