

	JEUDI 6	VENREDI 7	SAMEDI 8	DIMANCHE 9	LUNDI 10
	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Monday
	<b>9.00 - 10.00</b> <b>CIRCUIT TRAINING</b> Anthony 	Présence du coach de 8.30 à 10.00	<b>08.30 - 9.30</b> <b>NORDIC WALKING</b> Yazid 	<b>09.00 - 10.00</b> <b>MOBILITE</b> Yazid 	<b>9.00 - 10.00</b> <b>SPINNING</b> Jean-Phillippe 
	<b>10.00 - 11.00</b> <b>TAI CHI</b> Marie-Elisabeth 	<b>10.00 - 11.00</b> <b>AQUAGYM</b> Yazid 	<b>10.00 - 11.00</b> <b>STRETCHING</b> Yazid 	<b>10.00 - 11.00</b> <b>AQUAGYM</b> Yazid 	<b>10.00 - 11.00</b> <b>QI GONG</b> Marie-Elisabeth 
	<b>17.30 - 18.30</b> <b>GIRL SCUPLT</b> Svitlana 	Présence du coach de 8.30 à 10.00, puis de 11.00 à 18.15			
	<b>18.30 - 19.30</b> <b>PILATES</b> Svitlana 	<b>18.15-19.15 SPINNING &amp; ABDOS NIVEAU I</b> Yazid 	Présence du coach de 11.00 à 18.00	Présence du coach de 11.00 à 16.00	<b>18.30 - 19.30</b> <b>SPINNING</b> Yazid 
	<b>19.30 - 20.30</b> <b>SPINNING</b> Anthony 				

En gris, horaires auxquels nos coach sont généralement présents. Le jeudi, une présence est assurée de 10.00 à 13.30, puis de 16h30 à 19h30.

Nos cours durent 50 minutes (ou 45 min pour l'aquagym). Qu'importe votre niveau, vous êtes les bienvenus

*(Veuillez noter que l'équipe du Fitness se réserve le droit de modifier le présent planning si nécessaire.)*