

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS	SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS	SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS	SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS	SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS	SALLE FITNESS	VÉLOS / CROSS
9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15				09 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15				9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 15		9 <sup>h</sup> 30 - 10 <sup>h</sup> 00	
<b>AFC</b>				<b>STRETCH</b>				<b>PILATES</b>		<b>CORE</b>	
										10 <sup>h</sup> 00 - 10 <sup>h</sup> 30	
										<b>STRETCH</b>	
											11 <sup>h</sup> 00 - 11 <sup>h</sup> 45
	12 <sup>h</sup> 20 - 13 <sup>h</sup> 00	12 <sup>h</sup> 20 - 13 <sup>h</sup> 00					12 <sup>h</sup> 20 - 13 <sup>h</sup> 00				<b>BIKE</b>
	<b>BIKE</b>	<b>CORE</b>					<b>YOGA</b>				
				16 <sup>h</sup> 45 - 17 <sup>h</sup> 45							
				<b>ZUMBA kids</b>							
		17 <sup>h</sup> 15 - 18 <sup>h</sup> 00		18 <sup>h</sup> 00 - 18 <sup>h</sup> 30			17 <sup>h</sup> 15 - 18 <sup>h</sup> 00				
		<b>CROSS ados</b>		<b>HiIT</b>			<b>CROSS ados</b>				
18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00	18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00	18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00		18 <sup>h</sup> 30 - 19 <sup>h</sup> 15			18 <sup>h</sup> 15 - 19 <sup>h</sup> 00		18 <sup>h</sup> 00 - 18 <sup>h</sup> 45		
<b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<b>BIKE</b>	<b>LES MILLS BODYATTACK</b>		<b>LES MILLS BODYPUMP</b>			<b>AFC</b>		<b>STEP</b>		
19 <sup>h</sup> 15 - 20 <sup>h</sup> 00		19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 30	19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 15	19 <sup>h</sup> 30 - 20 <sup>h</sup> 15		19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45			19 <sup>h</sup> 00 - 19 <sup>h</sup> 45	
<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		<b>CORE</b>	<b>BIKE</b>	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	<b>BIKE</b>		<b>LES MILLS SH'BAM</b>			<b>BIKE</b>	
20 <sup>h</sup> 00 - 20 <sup>h</sup> 45		19 <sup>h</sup> 45 - 20 <sup>h</sup> 30	20 <sup>h</sup> 00 - 21 <sup>h</sup> 00					20 <sup>h</sup> 00 - 21 <sup>h</sup> 00			
<b>PILATES</b>		<b>STRETCH</b>	<b>CROSS TRAINING</b>					<b>CROSS TRAINING</b>			

Cours encadrés par vos coaches et retransmis en direct et en replay sur l'application Agitaform.