

LUNDI



9h00	Body sculpt	1h00	Stéphanie	Amandiers
10h15	Pilates	1h00	Shérina	Lauriers
12h30	Ab'dos'fes	0h45	Stéphanie	Amandiers
14h15	Zumba	1h00	Brigitte	Plein air/Lauriers
17h30	Renfo Muscu	0h45	Shérina	Plein air/Lauriers
18h15	Yoga	1h00	Gabriel	Plein air/Lauriers
19h15	Tabata	0h45	Joël	Plein air/Lauriers

MARDI



9h00	Stretching	1h00	Shérina	Lauriers
10h15	Taille/Abdos/Fessiers	1h00	Brigitte	Amandiers
12h30	Full Body	0h45	Joël	Lauriers
14h30	Yoga	1h00	Gabriel	Plein air/Lauriers
17h30	Body sculpt	0h45	Stéphanie	Plein air/Lauriers
18h00	Biking	1h00	Joël	Amandiers
18h15	Strong	0h45	Stéphanie	Plein air/Lauriers
19h00	Remise en forme	0h45	Marie-Laure	Amandiers

MERCREDI



9h00	Vélo	1h00	Patricia	Amandiers
10h15	Oxygen	1h00	Stéphanie	Amandiers
12h30	Body Fit	0h45	Ludivine	Amandiers
14h30	Brazil	1h00	Brigitte	Amandiers
17h30	Full body	1h00	Joël	Plein air/Lauriers
18h30	Step	0h45	Shérina	Lauriers
18h30	Stretching	0h45	Brigitte	Amandiers
19h15	Body Barre	0h45	Joël	Plein air/Lauriers

JEUDI



9h00	Yoga	1h00	Gabriel	Lauriers
10h00	Cardio Muscu	0h45	Joël	Lauriers
12h30	Pilates	0h45	Shérina	Lauriers
17h30	Body Sculpt	0h45	Brigitte	Plein air/Lauriers
18h15	Zumba	0h45	Stéphanie	Plein air/Lauriers
18h15	Air-Dancing-Yoga	0h45	Shérina	Amandiers
19h00	Cross Training	1h00	Joël	Plein air/Lauriers

VENDREDI



9h00	Stretching	1h00	Brigitte	Amandiers
10h15	Body Sculpt	1h00	Joël	Lauriers
12h30	Biking	0h45	Joël	Amandiers
14h00	Randonnée pédestre	2h00	Patricia	Parking
17h45	Hiit	0h45	Joël	Plein air/Lauriers
18h30	Mix Light	1h00	Marie-Laure	Plein air/Lauriers

SAMEDI

9h00	Marche nordique	2h00	Patricia	Esc. Amandiers
10h00	Remise en forme	1h00	Ludivine	Lauriers