

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9H00		9H00 - 10H00 BODY BARRE		9H15 - 10H00 SWISSBALL			
10H00	10H00 - 10H45 CAF	10H15 - 11H15 YOGA DYNAMIQUE	10H00 - 10H45 STEP	10H15 - 11H15 YOGA DYNAMIQUE	10H00 - 10H45 BODY SCULPT	10H15 - 11H00 POWER FIT	10H30 - 11H15 BODY SCULPT
11H00	11H - 11H45 MAT PILATES	10H15 - 10H45 CYCLING	11H00-11h45 STRETCHING	11H15 - 12H15 YOGA DOUX	11H - 11H45 MAT PILATES	11H00-11h45 STRETCHING	11H15-12H00 POWER FIT
12H00		11H15 - 12H15 YOGA DOUX				12H00-12H30 CYCLING	12H00-12H30 STRETCHING BIEN-ÊTRE
13H00	13H00 - 13H45 CARDIO DANSE	12H30 - 13H15 CAF	13H00 - 13H45 POWER FIT	12H30 - 13H00 ABDOS FESSIERS	13H00 - 13H30 CYCLING		
14H00		13H15 - 13H45 SWISS BALL		13H - 13H30 STRETCHING	13H40 - 14H00 STRETCHING		
17H00	17H00 - 18H00 YOGA DYNAMIQUE				17H00 - 17H50 YOGA DYNAMIQUE	16H30 - 17H15 POWER FIT	
18H00	18H00 - 19H00 YOGA DOUX	18H - 18H45 MAT PILATES	18H30 - 19H00 CAF	18H - 18H45 MAT PILATES	18H00 - 18H50 YOGA DOUX	17H15 - 18H00 BODY SCULPT	18H00 - 18H30 CUISSSES - FESSIERS
19H00	19H00 -19H30 CYCLING	19H00 - 19H30 ABDOS-DOS	19H00 - 19H45 SWISS BALL	19H00 - 19H45 POWER FIT	19H00 - 19H45 BODY BARRE	18H - 18H30 STRETCHING BIEN ÊTRE	18H30 - 19H SPECIAL DOS
20H00	19H45 - 20h30 BODY SCULPT	19H30 - 20H HIIT	19H45 - 20H15 STRETCHING	20H00 - 20H30 CYCLING	19H45 - 20H30 ABDOS STRETCH		19H - 19H30 VENTRE PLAT
21H00							



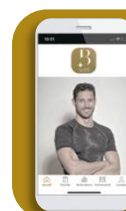
RENFORCEMENT



CARDIO



GYM DOUCE



Inscriptions aux cours sur l'**application* Barrière Well**, ou auprès des coaches.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11H00							
12H00	11H15 - 12H00 AQUA CYCLING 8	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA CYCLING 8	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10	11H15 - 12H00 AQUA GYM 10
13H00							
14H00						13H15 - 13H45 AQUA PALMES* 6	13H15 - 13H45 AQUA PALMES* 6
15H00	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA CYCLING 8	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10	14H00 - 14H45 AQUA GYM 10
16H00	15H00 - 15H30 AQUA PALMES* 6 15H30 - 16H00 AQUA ABDO 10	15H00 - 15H30 AQUA ABDO 10 15H30 - 16H00 AQUA PALMES* 6	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10	15H00 - 15H30 AQUA ABDO 10 15H30 - 16H00 AQUA PALMES* 6	15H30 - 16H15 AQUA CYCLING 8	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10	15H30 - 16H15 AQUA GYM 10
17H00							
18H00	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA GYM 10	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 8	17H00 - 17H45 AQUA CYCLING 8
19H00							
20H00	19H00 - 19H45 AQUA CYCLING 8	19H00 - 19H45 AQUA PALMES* 6	19H00 - 19H45 AQUA TRAINING 10	19H00 - 19H45 AQUA CYCLING 8	19H00 - 19H45 AQUA GYM 10		

Doux à modéré

AQUA ABDO

AQUA PALMES

Modéré à soutenu

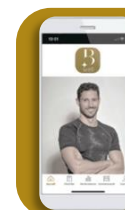
AQUA CYCLING

AQUA GYM

AQUA TRAINING

Niveaux de difficulté :

*Aquadalmes : palmes non fournies



Inscriptions aux cours sur l'**application* Barrière Well**, ou par téléphone au 01 39 34 10 25.

