

# GRILLE DE COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	9h00 10h00 PILATES Stéphanie	9h00 10h00 SOPHROLOGIE Ingrid	9h00 10h00 YOGA Lisa			
10h00 11h00 GYM DU DOS Benjamin	10h00 11h00 TAF Manon	10h00 11h00 GYM DU DOS Benjamin	10h00 11h00 PILATES Lisa	10h00 11h00 CORE TRAINING Pierre	10h00 11h00 DEEP STRETCH Thomas	10h00 11h00 FITBALL Massimo
	11h15 12h00 AQUABIKE Benjamin		11h15 12h00 AQUAMOVE Justine	11h00 12h00 PILATES Barbara	10h00 11h00 SPINNING Nicolas	
12h30 13h15 AQUASTRETCH Pierre	12h30 13h30 MEDITATION Malik	12h30 13h15 AQUA YOGA Malik	12h30 13h15 SPINNING Yves	12h30 13h15 AQUABIKE Massimo	11h00 12h00 BODY SCULPT Nicolas	
12h30 13h30 YOGA Eduardo	16h00 16h45 AQUAMOVE Justine	16h00 17h00 QI GONG Thierry		12h30 13h30 HATHA YOGA Malik		
16h00 17h00 YOGALATES Sylviane	16h00 17h00 GYM DOUCE Hélène	17h00 18h00 TAI CHI Thierry			16h00 17h00 FIT PUMP Yves	16h00 16h45 SUNDAY XPRESS Anaïs
18h00 19h00 AEROFIT Yves	18h30 19h30 BODY SCULPT Nicolas	18h00 19h15 AQUABIKE Massimo	18h00 19h00 PILATES Stéphanie	18h00 19h00 BOSU Yves	17h00 18h00 YOGA Eduardo	
19h15 20h00 AQUA PUNCH Yves	19h00 20h00 SPINNING Jean-Phi	19h00 20h00 LATINO FITNESS Lydia	19h00 20h00 PUNCHY TRAINING Thomas	19h00 20h00 BODY & MIND Yves		
	19h30 20h00 CORE XPRESS Nicolas					

RELAX	BALANCE	MOVE	STRENGHT	SPINNING	AQUA CLASSES
-------	---------	------	----------	----------	--------------