

# COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>	10H00 À 10H30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10H00 À 11H00 <b>T.B.C.</b>	10H00 À 11H00 <b>BODY SCULPT</b>	10H00 À 11H00 <b>BODY PUMP</b>	10H00 À 10H45 <b>STEP initiation</b>	10H00 À 10H45 <b>BODY PUMP</b>	9H30 À 10H15 <b>BODY SCULPT</b>
	10H30 À 11H30 <b>BODY JAM</b>	11H00 À 11H30 <b>STRETCHING</b>		11H00 À 11H30 <b>STRETCHING</b>	10H45 À 11H15 <b>ABDOS TAILLE</b>	10H45 À 11H15 <b>ABDOS FESSIERS</b>	10H15 À 11H00 <b>STEP initiation</b>
						10H45 À 11H30 <b>L.I.A.</b>	11H00 À 11H45 <b>CUIS. ABD. FES.</b>
						11H30 À 12H00 <b>CUIS. ABD. FES.</b>	
						11H30 À 12H15 <b>BODY SCULPT</b>	

<b>MIDI</b>	12H30 À 13H00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	12H30 À 13H00 <b>STEP INITIATION</b>	12H30 À 13H30 <b>BODY PUMP</b>	12H30 À 13H30 <b>R.P.M.</b>	12H30 À 13H30 <b>BODY EXPRESS</b>	12H15 À 12H45 <b>STRETCHING</b>	11H45 À 12H15 <b>STRETCHING</b>
	13H00 À 13H30 <b>STRETCHING</b>	13H00 À 13H30 <b>STRETCHING</b>					

<b>APRES MIDI</b>	17H45 À 18H30 <b>F.A.C.</b>	18H00 À 18H30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	18H30 À 19H00 <b>STEP initiation</b>	18H30 À 19H15 <b>BODY SCULPT</b>	18H30 À 19H30 <b>BODY PUMP</b>		
	18H30 À 19H00 <b>L.I.A. INITIATION</b>	18H30 À 19H30 <b>R.P.M.</b>	18H45 À 19H00 <b>ABDOS EXPRESS</b>	18H30 À 19H00 <b>CUIS. ABD. FES.</b>	19H30 À 20H15 <b>STEP intermédiaire</b>		
	18H45 À 19H00 <b>ABDOS EXPRESS</b>	19H30 À 20H15 <b>STEP avancé</b>	19H00 À 20H00 <b>BODY COMBAT</b>	19H15 À 20H00 <b>LIA intermédiaire</b>	20H30 À 21H00 <b>STRETCHING</b>		
	19H00 À 20H00 <b>BODY PUMP</b>	20H15 À 21H15 <b>BODY JAM</b>	19H30 À 20H00 <b>ABDOS FESSIERS</b>	20H15 À 21H15 <b>R.P.M.</b>			
			20H00 À 20H30 <b>STRETCHING</b>				

## ACTIVITES AQUATIQUE / DANSE / ARTS MARTIAUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>	9H15 À 10H00 <b>AQUA AÉROBIC</b>	9H15 À 9H45 <b>AQUA AÉROBIC</b>		10H15 À 11H00 <b>AQUA AÉROBIC</b>	9H15 À 9H45 <b>AQUA AÉROBIC</b>	11H00 À 11H45 <b>AQUA BUILDING</b>	11H15 À 12H45 <b>KARATÉ adultes</b>
	10H15 À 11H00 <b>AQUA TRAINING</b>	10H00 À 10H45 <b>AQUA ABDOS FES.</b>		11H15 À 11H45 <b>AQUA ABDOS FES.</b>	10H00 À 10H30 <b>AQUA TRAINING</b>		
	11H15 À 11H45 <b>AQUA PHOBIE</b>	10H45 À 11H15 <b>AQUA PALMES</b>			10H45 À 11H15 <b>AQUA PALMES</b>		

<b>MIDI</b>	12H15 À 13H00 <b>AQUA SCULPTING</b>	12H15 À 13H00 <b>AQUA AÉROBIC</b>		12H00 À 12H30 <b>AQUA ABDOS FES.</b>	12H15 À 13H00 <b>AQUA SCULPTING</b>		
-------------	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--

<b>APRES MIDI</b>	19H00 À 19H45 <b>AQUA FUN</b>	18H15 À 19H00 <b>AQUA SCULPTING</b>	18H15 À 19H00 <b>AQUA SCULPTING</b>	18H15 À 19H00 <b>AQUA BUILDING</b>	19H00 À 19H45 <b>AQUA FUN</b>	14H30 À 16H30 <b>SALSA</b>	
		19H00 À 20H15 <b>KARATÉ adultes</b>	19H15 À 19H45 <b>AQUA PALMES</b>	19H00 À 20H30 <b>KARATÉ adultes</b>		13H30 À 14H45 <b>KARATÉ adultes</b>	
	20H00 À 21H30 <b>DANSE ORIENTALE</b>	19H30 À 20H15 <b>AQUA POWER</b>		19H15 À 19H45 <b>AQUA PALMES</b>	20H30 À 21H45 <b>SALSA</b>	15H00 À 16H00 <b>KARATÉ enfants</b>	

### HORAIRES D'OUVERTURE ET DE FERMETURE DE VOTRE CLUB

du Lundi au Vendredi de 9h00 à 22h00, le samedi de 9h00 à 18h00 et le dimanche de 9h00 à 13h00