



































ESPACE COURS COLLECTIFS

MATIN

MIDI

SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	8H30 - 9H15 STRETCHING <i>Souplesse, Mobilité Récupération</i>	9H30 - 10H15  Cuisse-Abdos-Fessiers	9h00 - 10H00 	9H00 - 9H45 		9H30 - 10H15 	9H30 - 10H30 
	9H15 - 10H00 	10H15 - 11H00 	10H00 - 10H45 	9H45 - 10H30 STRETCHING <i>Souplesse, Mobilité Récupération</i>	10H00 - 10H45 	10H15 - 11H00 	10H30 - 11H15  Cuisse-Abdos-Fessiers
		11H00 - 11H30 STRETCHING <i>Souplesse, Mobilité Récupération</i>	10H45 - 11H30 STRETCHING <i>Souplesse, Mobilité Récupération</i>	10H30 - 11H15 	10H45 - 11H15 		11H15 - 12H30 
	12H15 - 13H00 		12H15 - 13H00 	12H15 - 12H45 			
		18H00 - 18H30 	15H00 - 16H30 SELF DEFENCE SPECIAL KIDS				
	18H15 - 19H00 	18H30 - 19H15 	18H30 - 19H15 	18H15 - 18H45 	18H30 - 19H15  Cuisse-Abdos-Fessiers		
	19H00 - 20H00 	19H15 - 20H15 	19H15 - 19H45 	18H45 - 19H30 	19H15 - 20H00 		
	20H00 - 20H30 	20H15 - 21H15 	19H45 - 20H45 	19H30 - 21H00 	20H00 - 20H45 		
	20H30 - 21H30 						

ESPACE CROSS TRAINING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

8H15 - 8H45

**CROSS
TRAINING**

11H15 - 12H00

**CROSS
TRAINING**

12H15 - 13H00

**CROSS
TRAINING**

12H15 - 13H00

**CROSS
TRAINING**

17H30 - 18H15

**CROSS
TRAINING**

MATIN

MIDI

SOIR