

SPINNING							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00		Véro/Justine					
9h00	Laurence		Nicole		Nancy	Justine	Rotation
10h00							
11h00							
12h00		Nadia		NancyB			
16h30	Nancy		Nadia		Laurence		
17h30		Justine		Nadia			
18h30	Dominique	Suzanne	Véronique				

GROUPE							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00	ZUMBA	AÉRO-STEP	ZUMBA GOLD	CARDIO-INTERVALLES	BODYFIT	CLUB DE COURSE	
10h00	YOGA TUNEUP	PILATES AU SOL	HATHA YOGA	PILATES AU SOL	YIN YOGA	PILATES AU SOL	TABATA
11h00						HATHA YOGA	ZUMBA
12h00	HIIT/TABATA		YOGA DOUX & MÉDITATION				
16h30				YOGA DOUX & MÉDITATION			
17h30	PILATES AU SOL	ZUMBA	VINYASA YOGA	AÉRO-STEP	17H45: YOGA RESTAURATEUR		
18h30	BODYFIT	CLUB DE COURSE	TABATA	BODYFIT			
19h30	YINYANG YOGA	YIN YOGA					

PILATES SUR APPAREILS							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00	REFORMER 3 NancyB	REFORMER 1-2 Alexandra	ARTICULAIRE Nicole	REFORMER 1-2 Julie	REF/TOUR 2-3 Nicole	REF/TOUR 2-3 Laurence	
11h00	ARTICULAIRE Nicole	TOUR 2 Nicole	REFORMER 2 NancyB	REF/TOUR 2 NancyB			
16h30		REFORMER 2 Nancy					
17h30	REFORMER 3 Nancy		REF/TOUR 2-3 Laurence				
18h30		REF/TOUR 1-2 Justine		REFORMER 1-2 Julie			
19h30	REFORMER 2 Alexandra						