Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h30 - 10h15 Sculpt	9h30 - 10h15 Power Balance	9h30 - 10h15 C.A.F	9h30 - 10H15 Step 1	9h30 - 10h15 Strong	Ouverture de 9h à 12h
10h15 - 11h00 Cours variable : stretch/WD/LIA	10h15 - 11h00 Body Barre	10h15 - 11h00 Stretching	10h15 - 11h00 Abdos / Fessiers	10h15 - 11h00 Pilates	
		17h45 - 18h15 Total Abdos		17h45 - 18h30 Wellness Calories Killer	
18h00 - 18h45 Strong	18h00 - 18h45 Sculpt	18h15 - 19h00 Step 2	18h00 - 18h45 Body Perfect	18h30 - 19h15 C.A.F	
18h45 - 19h30 Body Barre	18h45 - 19h30 Body Step	19h00 - 19h45 Wellness Calories Killer	18h45 - 19h15 Total Abdos		
19h30 - 20h15 Abdos postural + relaxation	19h30-20h15 Well Dance (WD)		19h15 - 19h45 Stretching		
Fermeture 20h30					

Body Barre: Cours de musculation avec charges additionnelles pour sculpter et tonifier votre silhouette.
Body Perfect : Cours de renforcement musculaire générale avec pour objectif la maitrise corporelle et le travail des muscles posturaux.
Sculpt : Cours de renforcement musculaire générale avec ou sans matériel (élastique, bandes lestées, bâton haltères…).
Power Balance : travail de coordination, d'équilibre et de renforcement des muscles profonds du corps associé à du stretching.