

Janvier 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Yoga du visage 9h – 9h30		
Tonification 9h30 – 10h	Step 9h30 – 10h	Yoga adapté 9h30 – 10h	Hiit 9h30 – 10h	
Bike 10h – 10h30	Hiit 10h – 10h30		Détente 10h – 10h30	
Détente 10h30 – 11h				
Tonification 12h20 – 12h50	Hiit 12h20 – 12h50	Step 12h20 – 12h50	Bike 12h20 – 12h50	
Tonification 15h – 15h30	Hiit 15h – 15h30		Tonification 15h – 15h30	
Bike 15h30 – 16h	Détente 15h30 – 16h		Bike 15h30 – 16h	
Ceinture abdominale 18h – 18h30	Mobilité/souplesse 18h – 18h30	Tonification 18h – 18h30	Aero dance 18h – 18h30	
Hiit 18h30 – 19h	Tonification 18h30 – 19h	Hiit 18h30 – 19h	Step 18h30 – 19h	
Détente 19h – 19h30	Bike 19h – 19h30	Détente 19h – 19h30	Yoga du visage 19h – 19h30	Cardio fit boxing 18h45 – 20h
Danse 19h45 – 20h45			Yoga adapté 19h30 – 20h	

Janvier 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Yoga du visage 9h – 9h30		
Tonification 9h30 – 10h	Step 9h30 – 10h	Yoga adapté 9h30 – 10h	Hiit 9h30 – 10h	
Bike 10h – 10h30	Hiit 10h – 10h30		Détente 10h – 10h30	
Détente 10h30 – 11h				
Tonification 12h20 – 12h50	Hiit 12h20 – 12h50	Step 12h20 – 12h50	Bike 12h20 – 12h50	
Tonification 15h – 15h30	Hiit 15h – 15h30		Tonification 15h – 15h30	
Bike 15h30 – 16h	Détente 15h30 – 16h		Bike 15h30 – 16h	
Ceinture abdominale 18h – 18h30	Mobilité/souplesse 18h – 18h30	Tonification 18h – 18h30	Aero dance 18h – 18h30	
Hiit 18h30 – 19h	Tonification 18h30 – 19h	Hiit 18h30 – 19h	Step 18h30 – 19h	
Détente 19h – 19h30	Bike 19h – 19h30	Détente 19h – 19h30	Yoga du visage 19h – 19h30	Cardio fit boxing 18h45 – 20h
Danse 19h45 – 20h45			Yoga adapté 19h30 – 20h	