|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| 10h00 – 10h45  Stretching  *Rudy* | 10h00-10h45  STRETCHING  *Billy* | 10h00-10h45  STRETCHING  *Rudy* | 10h00-10h30  Abdos  *Rudy* | 10h00-10h45  PILATES  *Grégory* |  |  |
| 10h45 – 11h15  Abdos Fessiers  *Rudy* | 10h45-11h30  CAF  *Billy* | 10h45-11h30  CAF  *Rudy* | 10h30-11h15  BODY PUMP  *Rudy* | 10h45-11h30  CAF  *Grégory* | 10h30-11h30  BODY BARRE  *Cheryl* | 10h30-11h30  BIKING  *Amirouche* |
| 11h15 – 12h00  BODY PUMP  *Rudy* | 11h30-12h15  BODY BARRE  *Billy* |  |  | 12h15-13h00  BODY SCULPT  *Grégory* | 11h30-12h30  ZUMBA  *Cheryl* | 11h30-12h30  BOOT CAMP  *Amirouche* |
| 12h15-13h00  PILATES  *Rudy* | 12h15-13h00  BIKING  *Billy* | 12h15-13h00  BODY SCULPT  *Rudy* | 12h15-13h00  BIKING  *Rudy* | 13h00-13h30  ABDOS DOS  *Grégory* | 12h30-13h30  PILATES  *Cheryl* | 12h30-13h15  PILATES  *Amirouche* |
| 13h00-13h45  BODY SCULPT  *Rudy* | 13h00-13h30  CROSS TRAINING  *Billy* | 13h00-13h45  BIKING  *Rudy* | 13h00-13h45  CROSS TRAINING  *Rudy* |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 17h45-18h30  CAF  *Cheryl* | 17h30-18h15  PILATES  *Cheryl* | 18h00-18h45  CROSS TRAINING  *Julien* | 17h30-18h15  BODY SCULPT  *Grégory* | 17h30-18h15  BODY BARRE  *Maud* | 14h30-15h15  BIKING  *Rudy* |  |
| 18h30-19h30  ZUMBA  *Cheryl* | 18h15-19h00  STEP  *Cheryl* | 18h45-19h30  ZUMBA  *Julien* | 18h15-19h00  PILATES  *Gregory* | 18h15-19h00  BIKING  *Maud* | 15h15-16h00  BODY BARRE  *Rudy* |  |
| 19h30-20h15  BOOT CAMP  *Cheryl* | 19h00-20h  BOOT CAMP  *Cheryl* | 19h30-19h45  ABDOS FLASH  *Julien* | 19h00-19h45  STEP  *Gregory* | 19h00-19h30  ABDOS FESSIERS  *Maud* | 16h00-16h45  STRETCHING  *Rudy* |  |
| 20h15-21h  BODY ATTACK  *Cheryl* | 20h00-20h45  CAF  *Cheryl* | 19h45-20h30  BODY SCULPT  *Julien* | 19h45-20h15  CAF  *Gregory* | 19h30-20h30  ZUMBA  *Cheryl* |  |  |
| 21h00-21h45  BIKING  *Cheryl* | 20h45-21h45  FLOW BALANCE  *Cheryl* |  | 20h15-20h30  STRETCHING  *Gregory* | 20h30-21h30  FLOW BALANCE  *Cheryl* |  |  |