

S3 du 01 au 07 Aout

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45-10h30	Gym d'entretien <i>Julia</i>	Gym d'entretien <i>Julia</i>	Gym d'entretien <i>Emilie</i>	Gym d'entretien <i>Patrice</i>	Gym d'entretien <i>Manon</i>	Gym d'entretien <i>Emilie</i>	Gym d'entretien <i>Julia</i>
10h30-11h15	Yoga respiration 1 <i>Samy</i>	Pilates <i>Patrice</i>	Renfo <i>Patrice</i>	Yoga respiration 1 <i>Samy</i>	Stretch du matin <i>Julia</i>	Yoga respiration 1 <i>Samy</i>	Pilates <i>Patrice</i>
11h30-12h15	Cardio <i>Julia</i>	Renfo Step <i>Patrice</i>	Yoga <i>Emilie</i>	Circuit Training <i>Patrice</i>	Cordes à sauter training <i>Julia</i>	Yoga postures <i>Samy</i>	Cardio Boxe <i>Patrice</i>
12h30-13h15	Yoga respiration 2 <i>Samy</i>	Stretch <i>Julia</i>	Cardio <i>Patrice</i>	Yoga respiration 2 <i>Samy</i>	Pilates <i>Manon</i>	HIIT <i>Emilie</i>	Gym douce abdos <i>Julia</i>
14h45-16h15	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO	PARCOURS MOTEUR DEFIS JO
17h-17h45	Yoga postures 1 <i>Samy</i>	CAF <i>Emilie</i>	Pilates <i>Manon</i>	CAF <i>Patrice</i>	Yoga postures 1 <i>Samy</i>	Yoga postures 1 <i>Samy</i>	CAF <i>Emilie</i>
18h-18h45	Beach Body <i>Emilie</i>	Yoga <i>Emilie</i>	CAF <i>Manon</i>	Pilates <i>Manon</i>	Yoga postures 2 <i>Samy</i>	Yoga postures 2 <i>Samy</i>	Yoga <i>Emilie</i>
19h-19h45	HIIT <i>Emilie</i>	Cardio Dance <i>Julia</i>	Walk and tone <i>Emilie</i>	Cardio <i>Manon</i>	HIIT <i>Manon</i>	FIT Dance <i>Julia</i>	Fit Dance <i>Julia</i>
20h-20h45	Stretch <i>Samy</i>	Stretch <i>Julia</i>	Stretch <i>Emilie</i>	Stretch <i>Patrice</i>	Stretch <i>Manon</i>	Stretch <i>Julia</i>	Stretch <i>Julia</i>