

S4 du 08 au 14 Aout

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h45-10h30	Gym d'entretien <i>Manon</i>	Gym d'entretien <i>Patrice</i>	Gym d'entretien <i>Julia</i>	Gym d'entretien <i>Emilie</i>	Gym d'entretien <i>Julia</i>	Gym d'entretien <i>Manon</i>	Gym d'entretien <i>Patrice</i>
10h30-11h15	Yoga <i>Emilie</i>	Yoga respiration 1 <i>Samy</i>	Pilates <i>Manon</i>	Yoga respiration 1 <i>Samy</i>	Pilates <i>Patrice</i>	Yoga <i>Emilie</i>	CAF <i>Patrice</i>
11h30-12h15	CAF <i>Manon</i>	Yoga respiration 2 <i>Samy</i>	Renfo full body <i>Manon</i>	yoga respiration 2 <i>Samy</i>	Corde à sauter <i>Julia</i>	Total Body <i>Manon</i>	Yoga respiration <i>Samy</i>
12h30-13h15	HIIT <i>Emilie</i>	Circuit Training <i>Patrice</i>	HIIT <i>Julia</i>	HIIT <i>Emilie</i>	Yoga vyniasa <i>Patrice</i>	HIIT <i>Emilie</i>	Yoga postures <i>Samy</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 <i>Patrice</i>	Pilates <i>Patrice</i>	Yoga postures <i>Samy</i>	Yoga postures <i>Samy</i>	Renfo bas du corps <i>Julia</i>	Yoga postures <i>Samy</i>	Gym posturale <i>Manon</i>
18h-18h45	Beach Body <i>Emilie</i>	Gym douce <i>Manon</i>	Pilates <i>Manon</i>	Renfo elastiques <i>Julia</i>	Renfo haut du corps <i>Julia</i>	Circuit Training <i>Emilie et Patrice</i>	Tabata ball <i>Patrice</i>
19h-19h45	Tabata <i>Patrice</i>	HIIT <i>Patrice</i>	Cardio <i>Manon</i>	EMOM <i>Julia</i>	HIIT <i>Emilie</i>	Dance floor	Pilates <i>Manon</i>
20h-20h45	Stretch <i>Emilie</i>	Stretch <i>Manon</i>	Stretch <i>Samy</i>	Stretch <i>Samy</i>	Stretch <i>Emilie</i>	Dance floor	Stretch <i>Patrice</i>