

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BODYPUMP <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10H15 (45min)	BODYCOMBAT <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10H15 (45min)	BODYPUMP <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10H15 (45min)	BODYATTACK <i>Cours virtuel</i> 9H30 – 10H15 (45min)	RPM <i>avec PEROLINE</i> 9H30 – 10H15 (45min)	
BODY BALANCE <i>Cours virtuel</i> 10H30 – 11H15 (45min)			BODYBALANCE <i>Cours virtuel</i> 10H30 – 11H15 (45min)	C.A.F - STRETCH <i>avec PEROLINE</i> 10H30 – 11H15 (45min)	BODYPUMP <i>avec GABRIELLE</i> 10H00 – 10H45 (45min)
FULL BODY <i>avec CATHERINE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	CROSS TRAINING <i>avec VINCENT</i> 12H30 – 13H15 (45min)	RPM <i>avec GABRIELLE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	STEP <i>avec GABRIELLE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	ZUMBA <i>avec CATHERINE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	RPM <i>avec GABRIELLE</i> 11H00 – 11H45 (45min)
		BOXE <i>avec KARIM</i> 12H30 – 13H30 (60min)		RPM <i>avec PEROLINE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	
RPM <i>avec GABRIELLE</i> 17H30 - 18H00 (30min)	ZUMBA <i>avec CATHERINE</i> 17H45 – 18H30 (45min)	C.A.F <i>avec VINCENT</i> 17H45 – 18h30 (45min)	HIIT CARDIO <i>avec CATHERINE</i> 18H00 – 18H30 (30min)	GRIT CARDIO <i>Cours virtuel</i> 17H15 – 17H45 (30min)	
HIIT BOXING <i>avec VINCENT</i> 18h00 - 18H30 (30min)	RPM / RENFO <i>avec GABRIELLE</i> 18H40 – 19H25 (45min)	CROSS TRAINING <i>avec VINCENT</i> 18H40 – 19h25 (45min)	BAS DU CORPS <i>avec CATHERINE</i> 18H30 – 19H00 (30min)	GRIT ATHLETIC <i>Cours virtuel</i> 18H00 – 18H30 (30min)	
			ABDOS <i>avec CATHERINE</i> 19H00 – 19H30 (30min)		
		KRAV-MAGA <i>avec MICHEL</i> 19H30 – 20H30 (60min)			
		SPORTS DE COMBAT Mercredi de 12H30 à 13H30 avec KARIM BOXE ANGLAISE Mercredi de 19H30 à 20H30 avec MICHEL KRAV-MAGA SELF-DÉFENSE			