

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