

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 ALEXANDRA</i> 9H30 – 10H15 (45min)	
BODY BALANCE <i>Cours virtuel</i> 10H20 – 11H05 (45min)	GRIT CARDIO <i>Cours virtuel</i> 10H20 – 11H05 (45min)	GRIT ATHLETIC <i>Cours virtuel</i> 10H20 – 11H05 (45min)	BODYBALANCE <i>Cours virtuel</i> 10H20 – 11H05 (45min)	PILATES <i>avec ALEXANDRA</i> 10H30 – 11H15 (45min)	BODY PUMP <i>avec ZOE</i> 10H00 – 10H45 (45min)
GRIT STRENGTH <i>Cours virtuel</i> 11H10 – 11H55 (45min)	GRIT ATHLETIC <i>Cours virtuel</i> 11H10 – 11H55 (45min)	BODY COMBAT <i>Cours virtuel</i> 11H10 – 11H55 (45min)	GRIT STRENGTH <i>Cours virtuel</i> 11H10 – 11H55 (45min)		RPM <i>avec ZOE</i> 11H00 – 11H45 (45min)
BODY PUMP <i>avec ZOE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	CROSS TRAINING <i>avec VINCENT</i> 12H30 – 13H15 (45min)	SPRINT <i>avec ZOE</i> 12H30 – 13H00 (30min)	ATTACK <i>avec ZOE</i> 12H30 – 13H15 (45min)	RPM <i>avec ALEXANDRA</i> 12H30 – 13H15 (45min)	
BODY PUMP <i>avec ZOE</i> 17H30 - 18H00 (30min)	COMBAT <i>avec CECILE</i> 17H45 – 18H30 (45min)	CAF <i>avec VINCENT</i> 17H45 – 18h30 (45min)	RENFO <i>avec CECILE</i> 18H00 – 18H30 (30min)		
HIIT BOXING <i>avec VINCENT</i> 18h00 - 18H30 (30min)	RPM <i>Avec ELISE</i> 18H40 – 19H25 (45min)	CROSS TRAINING <i>avec VINCENT</i> 18H40 – 19h25 (45min)	HIT CARDIO <i>avec CECILE</i> 18H30 – 19H00 (30min)		
			ABDOS / STRETCH <i>avec CECILE</i> 19H00 – 19H30 (30min)		
		KRAV-MAGA <i>avec MICHEL</i> 19H30 – 20H30 (60min)			