

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5h45-6h15 Matin express TYPHAINE		8h30 - 9 h30 HIIT		5h45-6h15 Matin express TYPHAINE	8h30-9h30 Clinique de course ACHRAF
6h30-7h Matin express TYPHAINE		VASSO à partir du 27 Août		6h30-7h Matin express TYPHAINE	
9 h - 10 h Power Circuit VASSO		9 h 15 - 10 h 15 Renforcement / Musculation PIERRE		9 h - 9 h 30 BodyShred VASSO à partir du 27 Août	9h-10h FITNESS JEUNESSE
9 h 15 - 10 h 15 Renforcement/ Musculation PIERRE					10h-11h Booty bootcamp KRISTINE LEE
10 h 30 - 11 h BodyShred VASSO à partir du 27 Août					10 h 30 - 11 h 30 Tennis fit CHRISTOPHER
12h-12h30 Clinique de course ACHRAF			12 h - 13 h Strongman ANNELIES		12h-13h FITNESS JEUNESSE
12h30-13h Clinique de course ACHRAF					

		18 h - 19 h VO2 max VASSO	18 h -19h Ski Fit KRISTINE LEE	17 h 30 - 18 h BodyShred VASSO
	18 h 30 - 19 h 30 Tennis fit CHRISTOPHER	18H30 -19H30 Clinique de course ACHRAF	18 h 30 - 19 h 30 Combo VASSO	19h-20h FITNESS JEUNESSE
	18 h 30 - 19 h 30 Power Circuit VASSO	18 h 30 -19h30 Total 360 KRISTINE LEE	19h-20h FITNESS JEUNESSE	
18 h 30 - 19 h BodyShred VASSO		19 h - 20 h Tennis fit CHRISTOPHER	19h30-20h30 FITNESS JEUNESSE	
19h30-20h30 FITNESS JEUNESSE	19 h 30 - 20 h 30 Power Circuit VASSO	19h 30 - 20h30 HIIT VASSO		

Légende :

SALLE MULTIFONCTIONNELLE (Gym - 1er étage)	AIRE GAZONNÉE (Gym - 2e étage)	RACQUETBALL No 9 (1er étage)	Cours à l'extérieur (*Sauf en cas de pluie)
---	-----------------------------------	---------------------------------	--