

Bonnelles							
Plancher							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h10			Gym douce				
10h30	Abdo Autrement	Gym-fit		Gym-fit	Chi-ball	Step 1	Gym-fit
11h30	Stretch- Yoga		Step 2	Chi-ball	Step 2	Full interval	Hilow
12h30	C.A.F.				Body Sculpt		
17h00	Fit Ball						
17h30		Stretching					
18h00	Aérobic 2		Lower body workout		Pump		
18h30		Tae-bo		Interval training			
19h00	Step 3		Pump		Step 1		
19h30							
20h00		Gym-fit	Stretch Yoga				
Piscine							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h30	Aquagym	Aquagym	Aquagym		Aquagym	Aquagym	Aquagym
12h30		Aquagym		Aquagym			
18h30	Aquagym				Aquagym		
19h00		Aquagym		Aquagym			
19h15			Aquagym				
Spinning							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
11h30		Spinning				Spinning	Spinning
12h30			Spinning				
19h00	Spinning				Spinning		
20h00		Spinning		Spinning			