

Erpent							
Plancher							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h30			Relaxation	Gym dos		Tai Chi	C.A.F.
11h00		H.T.F.					
11h15	Body Vive						
11h30				Sophrologie	Body Balance		Body Pump
12h00							
12h25	Body Pump	Body Balance	C.A.F.		Body Vive		
17h15							
17h30	C.A.F.		L.I.A.	Abdo-Stretch	Body Pump		
18h30	Body Sculpt	Step 2	Body Sculpt	Body Pump	C.A.F.		
19h30	Body Balance	Body Jam	Step 1	Body Attack	Body Fight		
20h30		Body Pump	C.A.F.				
Spinning							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h15							Spinning
12h25				Biking			
19h00			RPM				
19h45				RPM			
20h00		RPM					
20h15	Spinnig						
Piscine							
Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h15			Softaquagym	Aquagym			
10h15			Aquafit				
10h30	Aquagym				Aquafit	Aquagym	
11h00							Aquagym
12h25		Aquagym					
14h30	Aquagym						
18h30			Aqua boxing				
19h00		Aquagym		Aquaérobic			
19h30	Aquagym						