

- Renforcement musculaire
- Biking (vélos)
- Relaxation, Bien-être
- Effort Cardio-Vasculaire et renforcement musculaire
- Assouplissement, Etirement
- Cours dansés Ludiques



# PLANNING DES COURS

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking	cours	biking
09:30	Gym Douce		Cuisses Abdos Fessiers		Gym Douce		Funky Salsa 35'		Spécial Abdos 30'	Tour du lac 45'		
10:30	Stretching		Stretching		Eveil Sportif	Yoga Tibétain 75'	Cuisses Abdos Fessiers		Pilates 60'		Cuisses Abdos Fessiers	
11:30											Stretching 35'	
12:30	Parcours Santé 35'		Animation Sportive	12:45 Terrain Vallonné 35'			Animation Sportive		Cuisses Abdos Fessiers			
18:00	Cuisses Abdos Fessiers		Pilates 60'		Spécial Abdos 30'		Cuisses Abdos Fessiers		Spécial Fessiers 30'			
18:45	Body Combat 60'		19:00 Gym Dance	19:15 Qi Gong 75'	Cuisses Abdos Fessiers		Sh'Bam Dance		Swiss Ball	Tour de France (RPM)		
19:30	19:45 Pump	Yoga Tibétain 75'	19:45 Step	Tour du lac 45'	Sh'Bam Dance	Tour de France (RPM)	Cuisses Abdos Fessiers		Body Combat 60'			