

	MATINEE	PAUSE DEJEUNER	SOIREE
Lundi	09h30 <i>Patricia Liberty form</i> 09h30 Renfo Pilates 11h00 <i>Raphaële E&D</i> 11h00: Multi work	12h00 <i>Raphale E&D</i> 12h00: Stretching	18h00 <i>Fred E&D</i> 18h00 : Renfo 19h30 <i>Valérie E&D</i> 19h30 : Pilates tout niv
Mardi	09h30 <i>Stéphanie E&D</i> 9h30 : Gym d'entretien 11h30 <i>Eve Vo2 max</i> 11h30 : Stretching Yoga	12h30 <i>Tiphaine Vo2 max</i> 12h30: Pilates tout niv	19h00 <i>Fred Vo2 max</i> 19h00 : Zumba 19h30 <i>Alexia Vo2 max</i> 19h30 : Yoga Vinyassa 20h00 <i>Rahamata Vo2 max</i> 20h00 : Interval training
Mercredi	09h00 <i>Xavier Vo2 max</i> 9h00 : Renfo 10h30 <i>Elisabeth Vo2 max</i> 10h30 : Gym Equilibre	12h30 <i>Julia Vo2 max</i> 12h30 : Abdos/Dos	18h30 <i>Isabelle Vo2 max</i> 18h30 : Pilates tout niv 19h30 <i>Fabienne E&D</i> 19h30 : Renfo
Jeudi	09h30 <i>Patricia Liberty form</i> 09h30 Gym Posturale 11h00 <i>Valérie E&D</i> 11h00 Pilates tout niv	12h30 <i>Guillaume Vo2 max</i> 12h30 : Yoga Vinyassa	18h00 <i>Heathcliff Vo2 max</i> 19h00 : CAF/Stretching 19h00 <i>Aymeric Vo2max</i> 19h00 Cross Training
Vendredi	09h00 <i>Céline E&D</i> 9h00 : Postural Ball 10h15 <i>Sandrine Vo2 max</i> 10h15 : Renfo 11h30 <i>Cécile Vo2 max</i> 11h30 : Stretching		19h00 <i>Abdou Vo2 max</i> 19h00 : HIIT 20h00 <i>Fred Vo2 max</i> 20h00 : Renfo/ Stretching
Samedi	09h00 <i>Nadine Vo2max</i> 09h00 : Gym d'entretien 10h00 <i>Céline Vo2 max</i> 10h00 : Pilates tout niv 11h00 <i>Aurelia Vo2 max</i> 11h00 : Zumba		