





LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

07H00	07H00	07H00	07H00	07H00
07H15 - 08H00 CIRCUIT TRAINING Dominique	07H30 - 08H00 SPECIAL LOWER BODY Frank	07H30 - 08H00  ALL BODY EXPRESS Frank	07H15 - 08H00 STRETCHING Marie	07H30 - 08H00 ABDO GAINAGE STRETCH Marie
REVEIL MUSCULAIRE				
08H10 - 08H20	08H45 - 09H00	08H45 - 09H00	08H10 - 08H20	08H10 - 08H20
08H30	09H15	09H15	08H30	08H30

11H45	11H45	11H45	11H45	11H45
12H00 - 12H15 ABDO FLASH Dominique	12H00 - 12H15 ABDO FLASH Dominique	12H15-12H30 SPECIAL BRAS Dominique	12H00 - 12H15 ABDO FLASH Dominique	12H00 - 12H15 ABDO FLASH Dominique
				12H00/12H30 PILATES Jimmy
				12H30/13H15 TRAINING Jimmy
12H15 - 12H45 TOTAL BODY CONDITIONING Marie	12H30 - 13H00  Marie	12H15 - 12H45 BODY BUST Dominique	12H15 - 12H45 BODY SCULPT Marie	12H30-13H00 ABDO FESSIERS Dominique
12H50 - 13H30 BODY LEG ABDO Dominique	13H00/13H30 STRETCH Dominique	12H50 - 13H30  PERFORMANCE Marie	12H50 - 13H30 BODY TRAINING Dominique	13H00-13H30 STRETCH RELAX Marie
14H00	14H00	14H00	14H00	14H00

17H00	17H30	17H30	17H00	16H30
		17H45 - 18H30 PILATES Jimmy	17H45 - 18H30 F. A. C. Wellington	
18H-18H45 Athletic Body In Balance Frank	18H15 - 18H45 ABDO FESSIERS Marie	18H30 - 19H00 F.A.C. JIMMY	18H30 - 19H15  Wellington	17H00 - 17H45 SPECIAL LOWER BODY Frank
19H15 - 20H00 CROSS TRAINING Frank	19H-19H30 TOTAL BODY CONDITIONING Marie	19H00 - 19H45 STRETCHING Marie	19H15 - 20H00 TRX CARDIO Frank	18H30 - 19H30 CROSS & KETTLEBELL Frank
21H00	20H30	20H30	21H00	20H30

COURS ZEN Etiements et détente	COURS RENFORCEMENT Tonification générale	COURS CARDIO Amélioration endurance	MIXTE Renforcement/cardio
--	--	---	-------------------------------------

SPECIAL WOMEN F. A. C. TRX	renforcement ciblé fesses - abdos - cuisses suspension training
---	---