

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 MATINÉE 9H - 13H30		9h30 - 10h30 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 10h45 - 11h45 FORCE & ÉQUILIBRE <i>Vie active</i> ●○○ 12h00 - 13h00 COMBAT FIT <i>Vie active</i> ●●○ 12h10 - 12h55 ZONE NUMÉRIQUE <i>Tous</i> ○		9h30 - 10h30 CARDIO HIIT <i>Vie active</i> ●●○ 10h45 - 11h45 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 12h00 - 13h00 HATHA YOGA <i>Vie active</i> ●○○		9h00 - 9h45 DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE & MOTEUR <i>Jeunesse en mouvement (4-7 ans)</i>	
 APRÈS-MIDI 13H30 - 17H00	13h30 - 14h30 SOUPLESSE & ÉQUILIBRE <i>Vie active</i> ●○○ 14h30 - 15h30 CARDIO MUSIQUE <i>Vie active</i> ●●○		13h30 - 14h30 SOUPLESSE & FORCE <i>Vie active</i> ●○○	13h25 - 14h25 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 14h45 - 15h45 FORCE & ÉQUILIBRE <i>Vie active</i> ●○○			
 SOIRÉE 17H00 - 22H00	17h30 - 18h30 CARDIO ESCALIERS <i>Vie active & Athlétique</i> ●●●	17h10 - 18h10 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 18h20 - 19h20 DÉV. A. <i>Jeun. 12-15 ans</i> ●●○ 18h20 - 19h20 PERFO. A. <i>Athlétique</i> ●●● 19h30 - 21h KICKBOXING AVANCÉ (AVEC COMBAT) <i>Athlétique</i> ●●●	17h00 - 18h00 POWER MUSCU <i>Vie active & Athlétique</i> ●●●	17h10 - 18h10 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 18h20 - 19h20 CARDIO HIIT <i>Vie active & Athlétique</i> ●●○ 19h30 - 21h KICKBOXING DÉBUTANT (SANS COMBAT) <i>Vie active</i> ●●○	17h10 - 18h10 MUSCU & CIE <i>Vie active</i> ●●○ 18h20 - 19h20 DÉV. A. <i>Jeun. 12-15 ans</i> ●●○ 18h20 - 19h20 PERFO. A. <i>Athlétique</i> ●●●		
						 RECHARGEZ VOTRE ÉNERGIE! Repos Récupération Bouger autrement	