

# Planning des cours collectifs

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h00 <b>RCC 30'</b>		10h00 <b>TAFC 30'</b>		10h00 <b>Biking 30'</b>	<u>Du lundi au vendredi</u> De 09 h 30 à 21 h 00  <u>Samedi et dimanche</u> De 09 h 30 à 13 h 00	
19h00 <b>Zumba</b>	18h30 <b>Pump 45'</b>	18h30 <b>TAFC 45'</b>	18h30 <b>Pump 45'</b>	18h30 <b>Biking 60'</b>		
	19h30 <b>Trampo Jump 45'</b>	19h30 <b>Biking 45'</b>	19h30 <b>Step</b>	18h30 <b>Zumba</b>		

**Horaires été 2018 :**  
**du 18 juin au 16 septembre**



## 180 COURS VIRTUELS AU CHOIX

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Biking           | 12. Bosu        |
| 2. Cuisses-fessiers | 13. Post Natal  |
| 3. Taille           | 14. Z'Dancing   |
| 4. Body -Sculpt     | 15. Step        |
| 5. Spécial Age d'Or | 16. Afro Move   |
| 6. Abominax         | 17. Chiball     |
| 7. Stretching       | 18. Danse       |
| 8. Power yoga       | 19. Pilates     |
| 9. Dos Stress       | 20. Z'Boxing    |
| 10. Relaxation Bio  | 21. Yogalates   |
| Tao Dynamique       | 22. Yog'N Move  |
| Respiratoires       | 23. Z'Equilibre |
| 11. Respiratoires   | 24. Tramp Jump  |
| Respiratoires       |                 |