

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

|                                                              |                                             |                                          |                                                |                                                   |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 07h00                                                        | 07h00                                       | 07h00                                    | 07h00                                          | 07h00                                             |
| <b>07h15 - 08h00</b><br><b>CIRCUIT TRAINING</b><br>Dominique | <b>7h15-8h00</b><br><b>BIKING</b><br>Juslin | <b>7h15-8h00</b><br><b>TRX</b><br>Juslin | <b>7h15-8h00</b><br><b>STRETCHING</b><br>Marie | <b>7h30-8h00</b><br><b>ABDOS GAINAGE</b><br>Marie |
| 8h30                                                         | 8h30                                        | 8h30                                     | 8h30                                           | 8h30                                              |

|                                                         |                                                          |                                                            |                                                                  |                                                           |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 11h45                                                   | 11h45                                                    | 11h45                                                      | 11h45                                                            | 11h45                                                     |
| <b>12h00-12h15</b><br><b>ABDO FLASH</b><br>Dominique    | <b>12h00-12h15</b><br><b>ABDO FLASH</b><br>Dominique     | <b>12h00-12h15</b><br><b>ABDO FLASH</b><br>Dominique       | <b>12h15-12h30</b><br><b>ABDO FLASH</b><br>Dominique             | <b>12h00/12h30</b><br><b>PILATES</b><br>Juslin            |
| <b>12h15-12h30</b><br><b>HAUT SURPRISE</b><br>Dominique | <b>12h15-12h30</b><br><b>STRECH EXPRESS</b><br>Dominique | <b>12h15 - 12h45</b><br><b>BODY SCULT</b><br>Dominique     | <b>12h30-13h00</b><br><b>BIKING</b><br>Marie                     | <b>12h30-13h15</b><br><b>TRAINING EXTERIEUR</b><br>Juslin |
| <b>12h30-13h00</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Marie    | <b>12h30-13h00</b><br><b>TRX</b><br>Marie                | <b>13h00-13h30</b><br><b>TRX</b><br>Marie                  | <b>13h00-13h30</b><br><b>CARDIO TRAINING/STRECH</b><br>Dominique | <b>12h30-13h00</b><br><b>ABDO FESSIERS</b><br>Dominique   |
| <b>13h00-13h30</b><br><b>STRETCH RELAX</b><br>Marie     | <b>13h00-13h30</b><br><b>BIKING</b><br>Juslin            | <b>13h00-13h30</b><br><b>FESSIERS CUISSES</b><br>Dominique |                                                                  |                                                           |
| 14h00                                                   | 14h00                                                    | 14h00                                                      | 14h00                                                            | 14h00                                                     |

|                                                         |                                                      |                                                  |                                                         |                                             |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17h30                                                   | 17h30                                                | 17h30                                            | 17h30                                                   | 16h30                                       |
| <b>18h00-18h30</b><br><b>BIKING</b><br>Dominique        |                                                      | <b>17h45-18h30</b><br><b>PILATES</b><br>Aurore   | <b>18h00-18h30</b><br><b>F.A.C</b><br>Juslin            | <b>17h00-17h45</b><br><b>CROSS TRAINING</b> |
| <b>18h30-19h00</b><br><b>ABDO FESSIERS</b><br>Dominique | <b>18h15-18h45</b><br><b>TRX</b><br>Marie            | <b>18h30-19h15</b><br><b>F.A.C.</b><br>Aurore    | <b>18h30-19h00</b><br><b>PILATES</b><br>Juslin          | <b>17h45-18h15</b><br><b>ABDO FESSIERS</b>  |
| <b>19h00-19h30</b><br><b>STRECH</b><br>Dominique        | <b>19h00-19h45</b><br><b>CROSS TRAINING</b><br>Marie | <b>19h15-20h00</b><br><b>STRETCHING</b><br>Marie | <b>19h00-19h30</b><br><b>BIKING</b><br>Juslin           |                                             |
|                                                         |                                                      |                                                  | <b>19h30-20h00</b><br><b>DECOUVERTE MUSCU</b><br>Juslin |                                             |
| 20h30                                                   | 20h30                                                | 20h30                                            | 20h30                                                   | 19H30                                       |





|

—