

# PLANNING COURS COLLECTIFS

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**SAMEDI**

**DIMANCHE**

7h30 - 8h45  
KUNDALINI YOGA\*

9h15 - 10h00  
BODY TONIC

9h15 - 9h45  
CARDIO DANCE

9h15 - 10h00  
BODY SCULPT

9h15 - 9h45  
RENFO HAUT CORPS

9h15 - 9h45  
TOP RIDE

10h00 - 10h30  
STRETCHING

9h45 - 10h30  
FAC

10h00 - 10h30  
PILATES DÉBUTANT

9h45 - 10h15  
ABDOS FESSIERS

10h00 - 10h30  
STRETCHING

10h00 - 10h45  
BODY TONIC

10h30 - 11h15  
GYM HARMONIE

10h30 - 11h45  
YOGA\*

10h30 - 11h45  
YOGA\*

10h15 - 11h00  
GYM HARMONIE

10h30 - 11h00  
PILATES AVANCÉ

11h00 - 11h45  
TOP RIDE

10h15 - 11h30  
YOGA\*

12h30 - 13h00  
BODY CROSS

12h30 - 13h00  
RENFO TRAMPO

12h30 - 13h00  
TOP RIDE

12h30 - 13h00  
ABDOS FESSIERS

12h30 - 13h00  
BODY CROSS

18h00 - 18h45  
TOP RIDE

18h00 - 18h45  
FAC

17h30 - 18h15  
FAC

17h00 - 18h00  
DANSE LATINE\*

18h45 - 19h15  
BODY ZEN

18h45 - 19h30  
ZUMBA ou AERO

18h15 - 18h45  
STEP

18h15 - 19h00  
BODY TONIC

19h15 - 19h45  
BODY CROSS

19h30 - 19h45  
STRETCHING

18h45 - 19h15  
BODY POWER

19h00 - 19h30  
TOP RIDE

\*COURS NON ASSURÉS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

RENFORCEMENT

DÉTENTE

CARDIO

**Le CROPOLE**  
forme et bien être