



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
CAF 8h30-9h30		PILATES 8h30 - 9h30		STRETCHING 8h30 - 9h30		BIKING 8h30 - 9h15		CARDIO - BOXING 8h30 - 9h	
	GYM SENIOR 9h30 - 10h30	ABDOS FLASH 9h30 - 10h RACE WALKER 10h - 10h30		GYM SENIOR 9h30 - 10h30		SCULPT FIT 9h30-10h15	YOGA 9h30-10h30	PILATES 9h30 - 10h30	
CAF 18h30-19h15	PILATES & POSTURES 18h30 - 19h20	BIKING 18h30 - 19h15			YOGA 19h - 20h	SCULPT FIT ABDOS + 18h30 - 19h15		ELGO DANCE 18h30 - 19h30	
BIKING FLASH 19h30-20h	STRETCHING & SOUPLESSE 19h40-20h30	CARDIO - BOXING 19h30 - 20h	YOGA 19h30- 20h30		ZUMBA 19h30- 20h30	CROSS TRAINING** 19h30 - 20h			
SALLES		Mont joux		Aiguille Croche		Christomet		Grand Croisse Baulet	

Infos : Un minimum de 3 personnes est requis pour ces cours.

** Cours pour confirmés



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
CAF 8h30-9h30		PILATES 8h30 - 9h30		STRETCHING 8h30 - 9h30		BIKING 8h30 - 9h15		CARDIO - BOXING 8h30 - 9h	
	GYM SENIOR 9h30 - 10h30	ABDOS FLASH 9h30 - 10h RACE WALKER 10h - 10h30		GYM SENIOR 9h30 - 10h30		SCULPT FIT 9h30-10h15	YOGA 9h30-10h30	PILATES 9h30 - 10h30	
CAF 18h30-19h15	PILATES & POSTURES 18h30 - 19h20	BIKING 18h30 - 19h15			YOGA 19h - 20h	SCULPT FIT ABDOS + 18h30 - 19h15		ELGO DANCE 18h30 - 19h30	
BIKING FLASH 19h30 - 20h	STRETCHING & SOUPLESSE 19h40-20h30	CARDIO - BOXING 19h30 - 20h	YOGA 19h30- 20h30		ZUMBA 19h30- 20h30	CROSS TRAINING** 19h30 - 20h			
SALLES		Mont joux		Aiguille Croche		Christomet		Grand Croisse Baulet	

Infos : Un minimum de 3 personnes est requis pour ces cours.

** Cours pour confirmés