



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI			
CAF 8h30 - 9h30		Pilates 8h30 - 9h30		Stretching 8h30 - 9h30		Biking 8h30 - 9h15		Cross Training** 8h30 - 9h15			
Gym séniors 9h30 - 10h30		Abdos Flash 9h30 - 10h Race Walker 10h - 10h30		Gym séniors 9h30 - 10h30		CAF 9h30 10h15	Yoga 9h30 10h30	Pilates 9h30 - 10h30			
CAF 18h30 - 19h15	Pilates et postures 18h30 - 19h30	Biking 18h30 - 19h15				Sculpt Fit Abdos + 18h30 - 19h15					
Biking flash 19h15 - 19h45		Pilates 19h30 - 20h30	Yoga 19h30 - 20h30	Yoga 19h - 20h		Race Walker 19h15 - 19h45					
Cross Training** 20h - 20h30	Stretching postural 19h30 - 20h30			Zumba 20h - 21h		Cross Training** 20h - 20h30					
SALLES		Petit Croisse Baulet		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		Cross Training** 8h30 - 9h15			
Gym séniors 9h30 - 10h30		Abdos Flash 9h30 - 10h Race Walker 10h - 10h30		Gym séniors 9h30 - 10h30		CAF 9h30 10h15	Yoga 9h30 10h30	Pilates 9h30 - 10h30			
CAF 18h30 - 19h15	Pilates et postures 18h30 - 19h30	Biking 18h30 - 19h15				Sculpt Fit Abdos + 18h30 - 19h15					
Biking flash 19h15 - 19h45		Pilates 19h30 - 20h30	Yoga 19h30 - 20h30	Yoga 19h - 20h		Race Walker 19h15 - 19h45					
Cross Training** 20h - 20h30	Stretching postural 19h30 - 20h30			Zumba 20h - 21h		Cross Training** 20h - 20h30					
SALLES		Petit Croisse Baulet		Mont joux		Aiguille Croche		Christomet		Grand Croisse Baulet	

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

** Cours pour confirmés