



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	RACE WALKER - ABDOS 9h30 - 10h15	GYM SENIOR 9h30 - 10h30	SCULPT FIT 9h30-10h15	YOGA 9h30-10h30
CIRCUIT RENFO (autonomie) 12h30 - 13h		CAF (autonomie) 12h30 - 13h		CROSS TRAINNING (autonomie) 12h30 - 13h
CAF 18h15 - 19h	BIKING 18h30 - 19h15		ZUMBA 18h30 - 19h30	SCULPT FIT ABDOS + 18h30 - 19h15
PILATES & POSTURES 19h - 19h45	CARDIO BOXING 19h30 - 20h	YOGA 19h30 - 20h30		CROSS TRAINNING (autonomie) 19h - 19h30
STRETCHING & SOUPLESSE 19h45 - 20h30			CROSS TRAINNING** 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	RACE WALKER - ABDOS 9h30 - 10h15	GYM SENIOR 9h30 - 10h30	SCULPT FIT 9h30-10h15	YOGA 9h30-10h30
CIRCUIT RENFO (autonomie) 12h30 - 13h		CAF (autonomie) 12h30 - 13h		CROSS TRAINNING (autonomie) 12h30 - 13h
CAF 18h15 - 19h	BIKING 18h30 - 19h15		ZUMBA 18h30 - 19h30	SCULPT FIT ABDOS + 18h30 - 19h15
PILATES & POSTURES 19h - 19h45	CARDIO BOXING 19h30 - 20h	YOGA 19h30 - 20h30		CROSS TRAINNING (autonomie) 19h - 19h30
STRETCHING & SOUPLESSE 19h45 - 20h30			CROSS TRAINNING** 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