



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
CAF 8h30 - 9h30		Pilates 8h30 - 9h30		Stretching 8h30 - 9h30		Biking 8h30 - 9h15		Cross Training 8h30 - 9h30	
Biking 9h30 10h15	Gym sénior 9h30 10h30	Abdos Flash 9h30 - 10h Race Walker 10h - 10h30		Gym sénior 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.

\*Pas de cours de zumba pendant les vacances de la zone A

\*\* Cours pour confirmés



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
CAF 8h30 - 9h30		Pilates 8h30 - 9h30		Stretching 8h30 - 9h30		Biking 8h30 - 9h15		Cross Training 8h30 - 9h30	
Biking 9h30 10h15	Gym sénior 9h30 10h30	Abdos Flash 9h30 - 10h Race Walker 10h - 10h30		Gym sénior 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.

\*Pas de cours de zumba pendant les vacances de la zone A

\*\* Cours pour confirmés