



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