

Horaire des cours - Club Entraîn

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7:00 à 8:00		Multi-Vélo (Adam)		Multi-Vélo (Adam)			
9:30 à 10:30	Posture (Pierre Blouin)	Strech Pilates (Pierre Boilard)	Intervalles Cardio- Muscu (Sonia)		Intervalles Cardio-Muscu (Sonia)	Pilates (Josée)	
9:30 à 11:00							X-Trem Workout (Josée)
10:30 à 12:00						Step Danse (Christophe)	
						Vélo Combo (Josée)	
11:10 à 12:10		Step Intervalles (Pierre Blouin)	Pilates super Abdos (Josée)	Surcharge (Pierre Blouin)			
12:10 à 13:00	Cardio intervalles (Colombe)	Vélo Jeux de vitesse (Adam)	Vélo Tempo (Adam)	Vélo Tempo (Paul)	Cardio Mix (Sonia)		
	Vélo intervalles longs (Adam)	Step intervalles (Pierre Blouin)	Pilates super Abdos (Josée)	Surcharge (Pierre Blouin)	Vélo Fartlek (Josée)		
16:40 à 17:35	Yoga Pilates (Pierre Blouin)	Cardio X-Trem (Catherine)		Cardio Musculaire (Catherine)			
17:30 à 18:30	Vélo Tempo (Paul)		Vélo de Montagne (Charles)				
17:40 à 18:40	Surcharge (Pierre Blouin)	Entraînement sportif (Catherine)	Cardio step (Josée)				
18:00 à 19:00				Pilates (Élif)			