



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	07:15 Body Tonic		07:15 Body Tonic			
09:30 Body Pump	09:30 Dos Abdos Fessiers	09:30 Body Tonic	09:15 CAF	09:15 Nordic Walking	09:30 Body Pump	
09:30 Gym Douce	09:30 Pilates 1	09:30 Abdos Fessiers	09:15 Pilates	09:30 Dos Abdos	09:30 Gym douce	10:15 Abdos Fessiers
10:15 X-co Flexi	09:45 Aqua Tonic	10:00 Body Balance	10:00 Step 1	10:00 Xycling 1 - 45'	10:15 Abdos Fessiers	10:15 Body Tonic
10:30 Stretching	10:15 Stretching	10:15 Abdos Fessiers	10:00 Stretching	10:00 CAF	10:15 Aqua Tonic	10:45 Body Balance
11:15 Aqua Tonic	11:15 CAF	10:45 Stretching	10:30 Yoga	10:45 Stretching	10:30 Stretching	11:00 Aqua Wellness
		11:15 Aqua Tonic	11:30 Aqua Tonic	11:30 Aqua Tonic	10:45 Xycling 1 - 45'	11:45 Aqua Tonic
12:30 Xycling 1 - 45'	12:30 Yoga				11:30 Aqua Wellness	
12:30 CAF	12:30 Body Pump	12:30 Step 1	12:30 Body Jam	12:30 Body Balance		
12:30 Body Balance	12:30 Body Action	12:30 Pilates	12:30 Aqua Tonic	12:30 Body Pump	12:30 Body Jam	
	12:30 Aqua Tonic	12:30 Aqua Wellness	12:30 Body Tonic	12:30 CAF		
14:30 Body Pump						
16:00 CAF	14:30 Body Balance	14:30 CAF	14:30 X-co Flexi		14:30 Abdos Fessiers	14:30 Body Pump
	15:45 Aqua Tonic	15:00 Aqua Tonic	16:00 Body Tonic	14:30 Body Tonic / Stretching	15:00 Body Action	14:30 Xycling 2 - 45'
17:00 Easy Xycling - 30' <b>Nouveau!</b>	16:00 Xycling 1 - 45'	16:00 Body Pump - 45'		16:00 Pilates	15:00 Step 1	
17:30 Abdos Flash			17:00 Body Pump			
17:30 CAF	17:00 Body Pump	17:00 CAF	17:30 Abdos Fessiers			
17:45 Step Initiation - 15'	17:30 Abdos Fessiers	17:30 Abdos Flash	18:00 LIA 1			
18:00 Step 1	18:00 Body Pump	17:45 Body Jam Initiation	18:00 LIA 2	16:45 CAF	17:30 CAF	
18:00 Aqua Tonic	18:00 CAF	17:45 Pilates	18:00 CAF Stretching	17:30 Body Pump		
18:00 Xycling 2 - 45'	18:00 LIA 1	18:00 Body Jam	18:00 Aqua Tonic	18:00 Abdos Fessiers		
18:15 Pilates	18:00 Aqua Tonic	18:00 Aqua Tonic	18:15 Xycling 1 - 45'	18:30 Body Action		
18:30 X-co Power - 30'	18:15 Xycling 1 - 45'	18:15 X-co CAF <b>Nouveau!</b>	19:00 Body Pump	18:30 Body Jam		
19:00 Body Pump	18:45 Stretching	18:30 Body Pump	19:00 Body Balance	18:30 Aqua Tonic		
19:00 Body Jam	19:00 Step 3	18:30 Xycling 3 - 60' <b>Nouveau!</b>	19:15 Aqua Tonic	19:00 Rock 2		
19:00 CAF	19:00 Aqua Tonic	19:00 Yochiga	20:00 CAF	19:30 Step 2		
19:00 Aqua Tonic	19:15 Xycling 2 - 45'	19:00 Latino 1	20:00 Xycling 2 - 45'	19:30 Xycling 2 - 45'		
20:00 Body Pump	19:30 Abdos Fessiers	19:15 Aqua Tonic	20:45 Stretching	19:45 Latino 2		
20:00 Body Balance	20:00 Body Balance	19:30 Body Pump		20:30 Xycling 1 - 45'		
20:00 Xycling 1 - 45'	20:00 Body Jam	19:45 Rock 1		20:30 Stretching		
21:00 Stretching	20:00 Body Action/ Stretching	19:45 Xycling 1 - 45'				
		20:30 Stretching				

**Nouveau!**  
**NORDIC WALKING**  
 sur les berges du Rhône  
 continue !  
 En cas d'intempéries la marche nordique sera remplacée par un cours "Best Of"

**Nouveau!** NOUVEAUX COURS

- Accessible à tous
- Cours Chorégraphiés
- Cours Corps et Esprit
- Cours spéciaux accessibles
- Cours intensifs

**Horaires d'ouverture du club**  
 Lundi 09h00 - 22h00  
 Mardi 07h00 - 22h00  
 Mercredi 09h00 - 22h00  
 Jeudi 07h00 - 22h00

**Horaires Halte-enfants**  
 Lundi fermé  
 Mardi 9h - 11h30 / 14h30 - 19h30  
 Mercredi 9h - 12h30 / 14h30 - 19h30  
 Jeudi 9h00 - 12h15

**Horaires Vital'Café**  
 Restauration de 11h à 15h  
 Fermé samedi et dimanche

Les cours peuvent être annulés à tout moment selon l'affluence.