


PROGRAMME 2011-2012

| Salle 1 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------|------------------------|---|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 8h00 8h50 | - | | Cardio modeler | | | Stages ponctuels Salle 1 & Salle 2 de 9 à 21 heures | Stages ponctuels Salle 1 & Salle 2 |
| 9h00 9h50 | Gym douce | Bas du corps Abdos fessiers | Gym douce | Modeler son corps | 9h00-10h15 Cardio Modeler | | |
| 10h00 10h50 | Modeler son corps | Gym du dos Stretching | Danse orientale Moy-avancé | Massage sur rendez-vous | | | |
| 11h00 11h50 | | | | | | | |
| 14h00 15h00 | | | 14h00-14h45 Hip-hop 4 - 6 ans Charlyne | 13h45-14h45 Cardio Bas du corps | | | |
| 15h00 16h00 | | | 15h00-16h00 Hip-hop 7 - 9 ans Charlyne | | | | |
| 16h00 17h00 | | | 16h00-17h00 Hip-hop 10 - 12 ans Jayson | | | ATM Agency Cours de mannequinat | |
| 17h00 18h00 | | | 17h00-18h00 Hip-hop 13 - 15 ans Jayson | | | | |
| 18h15 19h05 | | 18h00-19h00 Hip-hop 16 - 18 ans Maz | Pilates | Danse orientale Moyen | 18h00-19h00 Hip-hop Avancés Stylez | | |
| 19h15 20h05 | Tai Chi Chuan Moyen | 19h00-20h00 Hip-hop 18 + adultes Maz | ChiBall | Danse orientale Avancé | 19h00-20h00 Hip-hop Poppin Poppin C. |  <p>Grand Rue 1 1814 La Tour-de-Peilz</p> | |
| 20h15 21h05 | Zumba | Zumba | 20h30-21h30 Tai Chi Chuan Débutant | Danse orientale Débutant | 20h00-22h00 Hip-hop Compétition | | |
| | | | | | | | |
| Salle2 | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Sur rendez-vous : Massage Personal training Tél. 078 / 680.54.74 Les cours en "blanc" nécessitent une inscription préalable | |
| 9h30 10h45 | | | | | | | |
| 17h00 18h00 | | | | | | | |
| 18h15 19h05 | | | | Gymstick | | | |
| 19h15 20h05 | | 19h15-20h30 Cardio Modeler | 19h00 - 21h00 Hip-hop groupes compétitions | Pilates | | | |
| 20h15 21h05 | | | | | | | |