

Nos cours collectifs

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| CORE TRAINING 08h45 - 09h30 | BIKING 09h15 - 10h00 | COURS VIDÉO | STRETCHING 08h45 - 09h30 | CIRCUIT BOXING 09h15 - 10h00 |
| BALANCE 09h45 - 10h30 | ABDOS FLASH 10h00 - 10h15 | COURS VIDÉO | CORE TRAINING 09h45 - 10h30 | COURS VIDÉO |
| CIRCUIT BOXING 12h15 - 13h00 | BIKING 12h15 - 13h00 | PILATES 12h15 - 13h00 | BODY BARRES 12h15 - 13h00 | COURS VIDÉO |
| BODY BARRES 17h15 - 18h00 | CAF 17h30 - 18h15 | ABDOS FLASH 17h45 - 18h00 | CIRCUIT FITNESS 17h30 - 18h15 | COURS VIDÉO |
| HIIT 18h10 - 18h55 | HIIT 18h05 - 18h55 | BIKING 18h00 - 18h40 | BIKING 18h15 - 19h00 | CIRCUIT BOXING 17h15 - 18h00 |
| BALANCE 19h00 - 19h45 | CORE TRAINING 19h00 - 19h30 | BODY BARRES 18h45 - 19h30 | CIRCUIT BOXING 19h00 - 19h45 | YOGA 18h15 - 19h15 |

