

# Nos cours collectifs



## LUNDI

**PILATES STRETCHING**  
09h30 - 10h30

**BODY BARRE**  
10h30 - 11h00

**CAF**  
11h00 - 11h30

## MARDI

**BODY SCULPT**  
09h30 - 10h15

**PILATES**  
10h15 - 11h00

**COURS VIDÉO**

## MERCREDI

**STRETCHING**  
08h45 - 09h30

**PILATES**  
09h30 - 10h15

**COURS VIDÉO**

## JEUDI

**COURS VIDÉO**

**COURS VIDÉO**

**COURS VIDÉO**

## VENDREDI

**BODY SCULPT**  
09h30 - 10h15

**ABDOS FESSIERS**  
10h15 - 10h45

**PILATES**  
11h00 - 11h45

matin

midi

après-midi

**BODY RENFO**  
12h30 - 13h15

**YOGA ZEN**  
13h30 - 14h30

**BOXING CROSS**  
12h30 - 13h15

**COURS VIDÉO**

**NEW BALANCE**  
12h30 - 13h15

**COURS VIDÉO**

**BIKING**  
12h30 - 13h15

**COURS VIDÉO**

**FULL BODY**  
12h30 - 13h15

**COURS VIDÉO**

**COURS VIDÉO**

**COMBAT/RENFO**  
17h30 - 18h15

**BIKING**  
18h30 - 19h15

**BIKING**  
19h20 - 20h00

**COURS VIDÉO**

**BIKING**  
17h50 - 18h35

**PILATES MATWORK**  
18h40 - 19h20

**PILATES MATWORK**  
19h25 - 20h05

**BIKE RENFO  
STRETCHING**  
14h30 - 15h45

**NEW BALANCE**  
17h15 - 18h15

**CAF**  
18h15 - 19h00

**YOGA**  
19h05 - 20h05

**NEW BALANCE**  
14h00 - 15h15

**COURS VIDÉO**

**BIKING**  
18h20 - 19h00

**CARDIO ATTACK**  
19h05 - 19h50

**COURS VIDÉO**

**FITNESS TEENS**  
17h15 - 18h00

**BODY BARRE**  
18h00 - 18h45

**BIKING**  
19h00 - 19h45

## SAMEDI

**CROSS TRAINING**  
10h30 - 11h30