

Nos cours collectifs

LUNDI

PILATES STRETCHING

10h00 - 11h00

PILATES STRETCHING

11h00 - 12h00

BODY ÉQUILIBRE

12h20 - 13h05

BIKE

17h40 - 18h20

BODY COMBAT

18h30 - 19h15

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

MARDI

CROSS TRAINING / STRETCHING

10h00 - 11h00

COURS VIDÉO

BIKE

12h20 - 13h05

PILATES

17h40 - 18h20

BODY BARRE

18h30 - 19h15

CROSS TRAINING

19h15 - 19h45

STEP

19h45 - 20h30

MERCREDI

CAF/STRETCHING

10h00 - 11h00

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

BODY SCULT

17h40 - 18h20

BODY COMBAT

18h30 - 19h15

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

JEUDI

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

CAF

12h20 - 13h05

TABATA

17h40 - 18h10

ABDOS

18h20 - 18h50

BIKE

19h00 - 19h30

COURS VIDÉO

VENDREDI

YOGA

10h00 - 11h00

YOGA

11h00 - 12h00

BODY SCULT

12h20 - 13h05

BODY BARRE

17h40 - 18h10

BIKE

18h20 - 18h50

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

