

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

BODY RENFO

12h30 - 13h15

YOGA ZEN

13h30 - 14h30

BOXING CROSS

12h30 - 13h15

COURS VIDÉO

PILATES

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

15h30 - 16h45

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