

Nos cours collectifs



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

matin

PILATES STRETCHING

09h30 - 10h30

BODY SCULPT

09h30 - 10h15

STRETCHING

08h45 - 09h30

COURS VIDÉO

BODY SCULPT

09h30 - 10h15

BODY BARRE

10h30 - 11h00

PILATES

10h15 - 11h00

PILATES

09h30 - 10h15

COURS VIDÉO

ABDOS FESSIERS

10h15 - 10h45

CAF

11h00 - 11h30

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

PILATES

11h00 - 11h45

midi

BODY RENFO

12h30 - 13h15

BOXING CROSS

12h30 - 13h15

PILATES

12h30 - 13h15

BIKING

12h30 - 13h15

FULL BODY

12h30 - 13h15

YOGA ZEN

13h30 - 14h30

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

après-midi

COURS VIDÉO

NEW BALANCE

14h30 - 15h45

**BIKE RENFO
STRETCHING**

15h30 - 16h45

COURS VIDÉO

COURS VIDÉO

COMBAT/RENFO

17h30 - 18h15

BIKING

17h50 - 18h35

NEW BALANCE

17h15 - 18h15

COURS VIDÉO

FITNESS TEENS

17h15 - 18h00

BIKING

18h30 - 19h15

PILATES MATWORK

18h40 - 19h20

CAF

18h15 - 19h00

BIKING

18h20 - 19h00

BODY BARRE

18h00 - 18h45

BIKING

19h20 - 20h00

PILATES MATWORK

19h25 - 20h05

YOGA

19h05 - 20h05

CARDIO ATTACK

19h05 - 19h50

BIKING

19h00 - 19h45

SAMEDI

CROSS TRAINING

10h30 - 11h30