

Nos cours collectifs

LUNDI

CORE TRAINING

08h45 - 09h30

BALANCE

09h45 - 10h30

CIRCUIT BOXING

12h15 - 13h00

BODY BARRE

17h15 - 18h00

HIIT

18h10 - 18h55

BALANCE

19h00 - 19h45

MARDI

BIKING

09h15 - 10h00

ABDOS FLASH

10h00 - 10h15

BIKING

12h15 - 13h00

CAF

17h30 - 18h00

HIIT

18h05 - 18h50

CORE TRAINING

19h00 - 19h30

MERCREDI

YOGA

12h15 - 13h15

ABDOS FLASH

17h45 - 18h00

BIKING

18h00 - 18h40

BODY BARRE

18h45 - 19h30

JEUDI

STRETCHING

08h45 - 09h30

CORE TRAINING

09h45 - 10h30

BODY BARRE

12h15 - 13h00

CIRCUIT FITNESS

17h30 - 18h15

BIKING

18h15 - 19h00

CIRCUIT BOXING

19h00 - 19h40

VENDREDI

CIRCUIT BOXING

09h15 - 10h00

CIRCUIT BOXING

17h15 - 18h00

YOGA

18h15 - 19h15

