

Planning cours collectifs

Lundi

09h15 - 10h00
Pilates

10h00 - 10h45
Step

12h00 - 12h45
C.A.F.

17h30 - 18h15
Step

18h30 - 19h15
Spinning

Mardi

09h15 - 10h00
Stretching

10h00 - 10h45
Mobility

12h00 - 12h45
Functional

17h30 - 18h00
Functional ⚡

18h15 - 19h00
Spinning

Mercredi

09h15 - 10h45
Yoga

09h15 - 10h15
Muscu/cardio 🏋️

12h00 - 12h45
Pilates

17h00 - 17h45
Step

17h45 - 18h30
Renfo

18h30 - 19h15
Zumba

Jeudi

09h15 - 10h00
Ball form

12h00 - 12h45
Spinning

17h00 - 17h30
Circuit Abdos ⚡

17h30 - 18h30
Pump

18h30 - 19h15
LIA

Vendredi

09h15 - 10h00
Pilates

10h00 - 10h45
Stretching

12h00 - 12h45
Circuit training

17h30 - 18h30
Cardio training 🏋️

Samedi

09h15 - 10h45
Yoga

10h00 - 11h00
Cross training 🏋️

Gym douce

Chorégraphié

Cardio

Renforcement

Cours flash = 30 minutes ⚡

Cours donné à la salle de musculation 🏋️

- Serviette, boisson et chaussures d'intérieur obligatoires.
- Cours maintenu à partir de 2 personnes minimum.
- Pas de cours les jours fériés, planning valide hors période de vacances scolaires de Noël et d'été.
- Ce planning peut être soumis à des modifications.