

PLANNING DES COURS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 Cuisses Abdos Fessiers 45'	10h00 Training 45'		10h00 FULL BODY 45'	10h00 Abdos Fessiers 30'	10h00 Training 45'
10h45 Pilates 30'	10h45 Stretching 30'		10h45 Abdos Fessiers 30'	10h30 SWISS BALL 45'	10h45 Abdos Fessiers 45'
11h15 Stretching 30'			11h15 Stretching 30'	11h15 Pilates 30'	11h30 Détente 30'
12h30 FULL BODY 45'	12h30 Cross Training 45'		12h30 BIKE 45'	12h30 Cuisses Abdos Fessiers 45'	
17h30 BIKE 30'	17h30 PUMP 45'	17h30 BIKE 30'	17h30 Cuisses Abdos Fessiers 45'	17h30 Pilates 30'	
18h00 Abdos Fessiers 30'	18h15 CARDIO JUMP 30'	18h00 FULL BODY 30'	18h15 Aéro 45'	18h00 PUMP 45'	
18h30 STEP Débutant 60'	18h45 Abdos Fessiers 45'	18h30 STEP Intermédiaire 60'	19h00 PUMP 30'	18h45 Abdos Flash 15'	
19h30 FULL BODY 30'	19h30 Détente 30'	19h30 Cross Training 45'	19h30 BIKE 30'	19h00 Yoga 30'	

● Cardio
 ● Bien-être
 ● Parcours
 ● Renforcement musculaire

Cours en illimités - Tous encadrés par nos coachs diplômés d'Etat

NOS HORAIRES

Lundi, Mardi, Jeudi & Vendredi : de 10h à 20h30

Mercredi : de 17h00 à 20h30

Samedi : de 9h30 à 12h30

Accès libre

7/7j

6h- 23h