

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

45' 09h30
CIRCUIT
CARDIO

45' 09h30
CIRCUIT
TRAINING

45' 09h30
PILÂTES

45' 09h30
H.I.I.T.

45' 09h30
C.A.F.

45' 10h15
PILÂTES

15' 10h15
100 % ABDOS

30' 10h30
STRETCHING

45' 10h15
BODY
SCULPT

45' 10h15
YOGA

45' 10h15
STRETCHING

30' 12h30
ABDOS
TRAINING

30' 12h30
CIRCUIT
CARDIO

30' 12h30
CIRCUIT
TRAINING

60' 16h30
CROSS
KIDZ

30' 18h00
SMALL
GROUP
SUSPENSION
TRAINING

30' 18h00
ABDOS
TRAINING

15' 18h00
100 %
BRAS

15' 18h00
100 %
ABDOS

30' 18h20
H.I.I.T.

30' 18h20
BODY
ZEN

45' 18h30
SMALL
GROUP
CROSS
TRAINING

30' 18h30
SMALL
GROUP
SUSPENSION
TRAINING

45' 18h30
STEP
INTERMÉDIAIRE

30' 19h00
POSTURAL
TRAINING

45' 19h00
C.A.F.

45' 18h45
BODY
SCULPT

À PARTIR DU 4 OCTOBRE

60' 19h30
DJAMBOOLA

45' 19h45
STEP
DÉBUTANT

45' 19h30
YOGA

45' 19h45
H.I.I.T.

30' 10h30
C.A.F.
EXPRESS

45' 11h15
L.I.A.
DÉBUTANT

SMALL
GROUP
SUR
RÉSERVATION

ENFANT
DE 6 À 10 ANS

EN DOUCEUR

RENFO

CHORÉGRAPHIÉ

CARDIO

