

PLANNING DES COURS COLLECTIFS



- BODY & MIND
- CARDIO TRAINING
- TONIFICATION
- R RÉSERVATION OBLIGATOIRE
- Cours PREMIUM HORS FORFAIT

Suivez-nous sur et

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H45 – 10H45 YOGA	9H45 – 10H30 FULL BODY	9H45 – 10H45 FAC+STRETCH	9H45 – 10H45 GYM DOUCE	9H45 – 10H45 PILATES	10H15 – 11H00 ^R F.I.T	10H15 – 11H00 FAC
10H45 – 11H30 FAC	10H30 – 11H15 GYM DOUCE		10H45 – 11H30 STRETCH	10H45 – 11H45 ^R ANTI GRAVITY	11H00 – 11H50 ^R RPM	11H00 – 12H00 BODYPUMP
12H30 – 13H30 BODYPUMP	12H30 – 13H20 ^R RPM	12H30 – 13H20 ^R HIIT BOXING	12H30 – 13H30 PILATES	12H30 – 13H30 FULL BODY		
17H45 – 18H30 ^R F.I.T	17H45 – 18H15 FULL BODY	17H45 – 18H45 BODYPUMP	17H45 – 18H30 GYM DOUCE	17H45 – 18H45 ^R RPM		
18H30 – 19H20 ^R RPM	18H30 – 19H20 ^R HIIT BOXING	18H45 – 19H30 STEP	18H30 – 19H15 BODYPUMP	18H45 – 19H30 URBAN DANCE		
19H30 – 20H30 PILATES	19H30 – 20H15 FAC	19H30 – 20H30 YOGA	19H30 – 20H30 ^R ANTI GRAVITY			

Tenue de sport et serviette **obligatoire**