

PLANNING FITNESS

DU 3/07 au 3/09/23

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09:30 - 10:15

LIA / HIIT CARDIO

09:30 - 10:15

SWISSBALL

09:30 - 10:15

PILATES

09:30 - 10:15

HIIT CARDIO

09:30 - 10:15

ABDOS FESSIERS
/ YOGA CORE

10:15 - 11:00

BODYSCULPT

10:15 - 11:00

PILATES

10:15 - 11:00

BODYSCULPT

10:15 - 11:00

FLASHABDO

10:15 - 11:00

PILATES

11:00 - 11:45

PILATES

11:00 - 12:00

HATHA / STRETCH

11:00 - 11:45

STRETCH

11:00 - 11:30

PILATES

11:00 - 12:00

HATHA

18:15 - 19:00

ABDOS FESSIERS

18:15 - 19:00

PILATES

18:15 - 19:00

BODYSCULPT

18:15 - 19:15

PUMP / STEP

19:00 - 19:45

STRETCH

19:00 - 20:00

FULL BODY

19:00 - 19:45

ZUMBA
FIREST

19:15 - 20:00

CARDIOPULSE / HIIT



Le soleil indique les cours qui se feront en extérieur quand la météo le permettra.

Le planning pourra être amené à être modifié selon la fréquentation.

L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.

Les cours de fitness ont une durée de 45 minutes.

Les cours de pump ont une durée d'une heure.

Pas de cours les jours fériés.