

PLANNING FITNESS

À PARTIR DU 01/07/24 AU 01/09/24

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9:30 - 10:15

MOVE YOUR BODY

9:30 - 10:15

PILATES

9:30 - 10:15

PILATES

9:30 - 10:15

HIIT CARDIO

9:30 - 10:15

ABDOS FESSIERS

10:15 - 11:00

BODYSculPT

10:15 - 11:00

HATHA

10:15 - 11:00

BODYSculPT

10:15 - 11:00

FLASHABDO

10:15 - 11:00

PILATES

11:00 - 11:45

PILATES

11:00 - 11:45

STRETCH

11:00 - 11:45

PILATES

11:00 - 12:00

HATHA / STRETCH

18:15 - 19:00

ABDOS FESSIERS

18:15 - 19:00

PILATES

18:15 - 19:00

PILATES

18:15 - 19:00

ZUMBA
FITNESS

19:00 - 19:45

NEW STRETCH
SOPHRO

19:00 - 20:00

FULL BODY

19:00 - 19:45

ZUMBA
FITNESS

19:00 - 20:00

PUMP



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.
Pas de cours les jours fériés.

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.