

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h00-11h00

GYM  
DOUCE

GYM  
DOUCE

GYM  
DOUCE

CIRCUIT

11h00-12h00

YOGA  
pour tous 11h00

12h30-13h15

PUMP

STEP

TRX

CAF

CIRCUIT

18h15-19h00

CARDIO  
BOXE

YOGA  
avancés 18h00

PUMP

BODY  
SCULPT BIKE

STRETCH

19h00-19h45

CAF

CIRCUIT

STEP BIKE

PILATES

BOXING BIKE

19h45-20h30

BIKE

★ COURS sur inscription



Le TRAINING