

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h30-10h15

TRAINING 

10h00-11h00

GYM DOUCE
(10h30)

GYM
DOUCE

GYM
DOUCE

CIRCUIT

YOGA
pour tous 11h00

12h30-13h15

PUMP

STEP

TRX

CAF

CIRCUIT

18h15-19h00

CARDIO
BOXE

YOGA
avancés 18h00

PUMP

BOXING  BIKE 

STRETCH

19h00-19h45

CAF

CIRCUIT

STEP  BIKE

BODY
SCULPT

HIIT  BIKE 

19h45-20h30

BIKE 

YOGA
débutants 20h00


*COURS
sur inscription*