

Planning des cours collectifs

À partir du 01/01/2025

LUNDI

9h15 - 10h
Pilates

10h - 10h45
H-B-G

12h15 - 13h
Pilates

17h00 - 18h
RUN

18h - 18h45
H-B-G

18h45 - 19h30
Cross-Training

MARDI

12h15 - 13h
CARDIO-BOXING

13h - 13h45
Pilates

17h15 - 18h
Cross-Training

18h - 18h45
Mobilité / Stretching

18h45 - 19h30
Pilates

MERCREDI

9h15 - 10h
Mobilité / Stretching

10h - 10h45
Cross-Training

12h15 - 13h
Pilates

17h15 - 18h
Step

18h - 18h45
H-B-G

18h45 - 19h30
Cardio-Dance

JEUDI

11h30 - 12h15
H-B-G

12h15 - 13h
Cross-Training

17h15 - 18h
H-B-G

18h - 18h45
Pilates

18h45 - 19h30
Yin Yoga

18h45 - 19h45
RUN

VENDREDI

9h15 - 10h
H-B-G

10h - 10h45
*Yoga / stretching /
Mobilité*

12h15 - 13h
Pilates

17h15 - 18h
Mobilité / Stretching

18h - 18h45
Cross-Training

18h45 - 19h30
H-B-G