



COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP TRAINING

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

MERCI DE TOUJOURS RESERVER VOS COURS



09 | 2024

MATINÉES - MIDI

SOIRÉES

SMALL GROUP TRAINING

Studio Fitness

Studio Fitness

Studio Wellness

Cross Box

LUNDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- Pilates (Mobilité) 10h45 - 11h30
- Yoga (Hatha) 12h30 - 13h30

- Body barre 17h30 - 18h15
- Hiit 18h15 - 19h00
- CAF * 19h00 - 19h45
- Step 19h45 - 20h30
- Salsa 20h30 - 21h30

- Pilates 18h15 - 19h00
- BodyFlow (Stretch) 19h00 - 19h45

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 17h30 - 18h30
- WOD 18h30 - 19h30
- WOD 19h30 - 20h30

MARDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- BodyFlow (Stretch) 10h45 - 11h30
- Body barre 12h30 - 13h30

- Body sculpt 17h30 - 18h15
- Hiit (Attack) 18h15 - 19h00
- CAF * 19h00 - 19h45
- AéroBoxe 19h45 - 20h30
- Zumba 20h30 - 21h15

- Pilates 18h15 - 19h00
- Yoga (Yin) 19h00 - 19h45

- WOD 17h30 - 18h30
- WOD 18h30 - 19h30
- WOD 19h30 - 20h30

MERCREDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- Yoga (Vinyasa) 10h45 - 11h30
- CAF * 12h30 - 13h30

- CAF * 17h30 - 18h15
- Step 18h15 - 19h00
- Body barre 19h00 - 19h45
- Hiit 19h45 - 20h30
- Boxe Anglaise 20h30 - 21h30

- BodyFlow (Balance) 18h15 - 19h00
- Pilates (Flow) 19h00 - 19h45

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 17h30 - 18h30
- WOD 18h30 - 19h30
- WOD 19h30 - 20h30

JEUDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- BodyFlow (Mobilité) 10h45 - 11h30
- Body sculpt 12h30 - 13h30

- Body sculpt 17h30 - 18h15
- Hiit 18h15 - 19h00
- CAF * 19h00 - 19h45
- Step 19h45 - 20h30
- Zumba 20h30 - 21h15

- Yoga (Tao Flow) 18h15 - 19h00
- Pilates 19h00 - 19h45
- Danses 19h45 - 20h30

- WOD 17h30 - 18h30
- WOD 18h30 - 19h30
- TRX 19h30 - 20h30

VENDREDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- BodyFlow (Balance) 10h45 - 11h30
- CAF * 12h30 - 13h30

- CAF * 17h30 - 18h15
- Hiit 18h15 - 19h00
- Body barre 19h00 - 19h45
- AéroBoxe 19h45 - 20h30
- Boxe Anglaise 20h30 - 21h30

- Yoga (Fly) 18h00 - 19h00
- Pilates (Flow) 19h00 - 19h45

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 17h30 - 18h30
- WOD 18h30 - 19h30

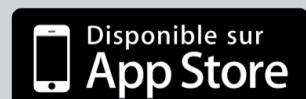
SAMEDI

- Yoga (Hatha) 10h00 - 11h00
- Body barre 11h00 - 12h00
- Hiit 12h00 - 13h00

Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez informés avec l'application gratuite Club Connect !

DIMANCHE

- Culture physique 10h00 - 10h45
- BodyFlow (Stretch) 10h45 - 11h30
- Aérobixe 11h30 - 12h30



- TRX 10h00 - 11h00
- WOD 11h00 - 12h00
- WOD 12h00 - 13h00

- WOD 11h00 - 12h00
- WOD 12h00 - 13h00

*CAF = Cuisses Abdos Fessiers

- Etirements & Postures
- Cardio Training

- Renforcement Musculaire
- Boxe & Self Defense

- Danse
- Cardio & Renfo. intensif