



COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP TRAINING

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

TOUS VOS COURS SONT SUR RÉSERVATION



MATINÉES - MIDI APRÈS-MIDI - SOIRÉES SMALL GROUP TRAINING

Studio Wellness

Studio Fitness

Studio Wellness

Cross Box

LUNDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Gym douce 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● Pilates 10h45 - 11h30	● Hiit 18h15 - 19h00	★ BODYPUMP 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Yoga 12h15 - 13h15	● Step 1 19h00 - 19h45	● Yoga 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
● Méditation 13h15 - 13h45	● ZUMBA 19h45 - 20h30	● TAB* 19h45 - 20h30	● WOD 19h30 - 20h30

MARDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	★ BODYPUMP 17h30 - 18h15	● Pilates 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● Stretch 10h45 - 11h30	★ BODY ATTACK 18h15 - 19h00	● Stretch 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Body sculpt 12h30 - 13h30	★ barre 19h00 - 19h45	● CAF* 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
	★ BODYCOMBAT 19h45 - 20h30	● Body sculpt 19h45 - 20h30	● WOD 19h30 - 20h30
	● Boxe anglaise 20h30 - 21h30		

MERCREDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● CAF* 17h30 - 18h15	● Gym douce 15h00 - 16h00	● WOD 12h30 - 13h30
● Yoga 10h45 - 11h30	● Step 2 18h15 - 19h00	★ BODYPUMP 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● CAF* 12h15 - 13h00	● TAB* 19h00 - 19h45	● Pilates 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
● Stretch 13h00 - 13h45	● Salsa 1 19h45 - 20h30	● Hiit 19h45 - 20h30	● WOD 19h30 - 20h30
	● Salsa 2 20h30 - 21h30		

JEUDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Pilates 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● Gym douce 10h45 - 11h30	● CAF* 18h15 - 18h45	● Yoga 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Body sculpt 12h30 - 13h30	● Stretch 18h45 - 19h30	★ barre 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
	★ BODY ATTACK 19h30 - 20h30	● ZUMBA 19h45 - 20h45	● TRX 19h30 - 20h30
	● Boxe anglaise 20h30 - 21h30		

VENREDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h30	● Fly Yoga 17h30 - 18h30	● WOD 12h30 - 13h30
● Stretch 10h45 - 11h30	● Hiit 18h30 - 19h15	● Pilates 18h30 - 19h30	● WOD 17h30 - 18h30
● TAB* 12h15 - 13h00	★ BODYCOMBAT 19h15 - 20h00		● TRX 18h30 - 19h30
● Gym douce 13h00 - 13h45	● Stretch 20h00 - 20h30		● WOD 19h30 - 20h30

SAMEDI

● Yoga 10h00 - 11h00	● Step 3 13h00 - 14h00		● TRX 10h00 - 11h00
● Culture physique 11h00 - 12h00	● LIA 3 14h00 - 15h00		● WOD 11h00 - 12h00
★ BODYPUMP 12h00 - 13h00			● WOD 12h00 - 13h00

DIMANCHE

● Culture physique 10h00 - 10h45			● WOD 11h00 - 12h00
● Gym douce 10h45 - 11h30			● WOD 12h00 - 13h00
★ BODYCOMBAT 11h30 - 12h30			

Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez toujours informés avec l'application gratuite Centre 16



● Cardio Training

● Danse

● Étirements & postures

★ Cours **LesMills**

● Renforcement Musculaire

● Cardio & renfo. intensif

● Boxe & Self-défense

* CAF : Cuisses abdos fessiers
TAB : Taille Abdos Buste