



COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP TRAINING

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

MERCI DE TOUJOURS RESERVER VOS COURS



MATINÉES - MIDI	APRÈS-MIDI - SOIRÉES		SMALL GROUP TRAINING
Studio Fitness	Studio Fitness	Studio Wellness	Cross Box

LUNDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body barre 17h30 - 18h15	● CAF* 18h15 - 19h00	● WOD 12h30 - 13h30
● Pilates (Mobilité) 10h45 - 11h30	● Hiit 18h15 - 19h00	● Gym douce 19h00 - 19h45	● WOD 17h30 - 18h30
● Yoga (Hatha) 12h30 - 13h30	● Step 19h00 - 19h45		● WOD 18h30 - 19h30
	● Salsa 1 19h45 - 20h30		● WOD 19h30 - 20h30
	● Salsa 2 20h30 - 21h30		

MARDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Pilates 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Stretch 10h45 - 11h30	● Hiit (Attack) 18h15 - 19h00	● Yoga (Yin) 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
● Body barre 12h30 - 13h30	● CAF* 19h00 - 19h45		● WOD 19h30 - 20h30
	● AéroBoxe 19h45 - 20h30		
	★ ZUMBA 20h30 - 21h15		

MERCREDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Pilates (Flow) 18h15 - 19h00	● WOD 12h30 - 13h30
● Yoga (Vinyasa) 10h45 - 11h30	● Step 18h15 - 19h00	● CAF* 19h00 - 19h45	● WOD 17h30 - 18h30
● CAF* 12h30 - 13h30	● Body barre 19h00 - 19h45	● Danses 19h45 - 20h45	● WOD 18h30 - 19h30
	● Hiit 19h45 - 20h30		● WOD 19h30 - 20h30
	● Boxe anglaise 20h30 - 21h30		

JEUDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Yoga (Tao Flow) 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Gym douce 10h45 - 11h30	● CAF* 18h15 - 19h00	● Pilates 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
● Body sculpt 12h30 - 13h30	● Hiit (Attack) 19h00 - 19h45		● TRX 19h30 - 20h30
	● Danses 19h45 - 20h30		
	★ ZUMBA 20h30 - 21h15		

VENDREDI

● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Yoga (Fly) 18h00 - 19h00	● WOD 12h30 - 13h30
● Stretch 10h45 - 11h30	● Hiit 18h15 - 19h00	● Pilates (Flow) 19h00 - 19h45	● WOD 17h30 - 18h30
● CAF* 12h30 - 13h30	● AéroBoxe 19h00 - 19h45		● TRX 18h30 - 19h30
	● Boxe anglaise 19h45 - 20h45		

SAMEDI

● Yoga (Hatha) 10h00 - 11h00	Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez informés avec l'application gratuite Club Connect		● TRX 10h00 - 11h00
● Culture physique 11h00 - 12h00			● WOD 11h00 - 12h00
● Body barre 12h00 - 13h00			● WOD 12h00 - 13h00

DIMANCHE

● Culture physique 10h00 - 10h45	● WOD 11h00 - 12h00
● Stretch 10h45 - 11h30	● WOD 12h00 - 13h00
● AéroBoxe 11h30 - 12h30	



* CAF : Cuisses abdos fessiers

● Cardio Training

● Renforcement Musculaire

● Danse

● Cardio & renfo. intensif

● Etirements & postures

● Boxe & Self-défense

★ By MOBILITYFLOW

★ By ZUMBA fitness

