



# 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	Cross Box

## LUNDI

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

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

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 18h00 - 19h00
- WOD 19h00 - 20h00

## MARDI

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

- Pilates 17h30 - 18h15
- Yoga (Yin) 18h15 - 19h00
- CAF\* 19h00 - 19h45
- Hiit 19h45 - 20h30
- ★ ZUMBA 20h30 - 21h15

- WOD 18h00 - 19h00
- WOD 19h00 - 20h00

## 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

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 18h00 - 19h00
- WOD 19h00 - 20h00

## JEUDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- Gym douce 10h45 - 11h30
- Body sculpt 12h30 - 13h30

- Body sculpt 17h30 - 18h15
- Hiit 18h15 - 19h00
- Pilates 19h00 - 19h45
- Danses 19h45 - 20h30
- ★ ZUMBA 20h30 - 21h15

- WOD 18h00 - 19h00
- TRX 19h00 - 20h00

## VENDREDI

- Culture physique 10h00 - 10h45
- Stretch 10h45 - 11h30
- CAF\* 12h30 - 13h30

- Yoga (Fly) 17h30 - 18h15
- ★ Pilates (Flow) 18h15 - 19h00
- Body sculpt 19h00 - 19h45
- AéroBoxe 19h45 - 20h30

- WOD 12h30 - 13h30
- WOD 18h00 - 19h00
- TRX 19h00 - 20h00

## SAMEDI

- Yoga (Vinyasa) 10h00 - 11h00
- Culture physique 11h00 - 12h00
- Body barre 12h00 - 13h00

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

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

## DIMANCHE

- Culture physique 10h00 - 10h45
- Stretch 10h45 - 11h30
- AéroBoxe 11h30 - 12h30

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



\* CAF : Cuisses abdos fessiers

● Cardio Training

● Renforcement Musculaire

● Danse

● Cardio & renfo. intensif

● Etirements & postures

● Boxe & Self-défense

★ By MOBILITYFLOW

★ By ZUMBA fitness

