

Planning DES COURS COLLECTIFS

DU 1^{ER} JUILLET
AU 31 AOÛT 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	30' 9h30 CARDIO TRAINING		30' 9h30 SANGLES SUSPENDUES			
45' 10h00 GYM DOUCE				45' 10h00 GYM DOUCE	45' 10h00 FULL BODY	75' 10h00 YOGA* <small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>
30' 11h00 CARDIO TRAINING	40' 11h00 STRETCHING		45' 11h00 PILATES	45' 11h00 FULL BODY	45' 11h00 BIKING	
45' 12h30 BIKING	45' 12h30 RENFO. DOS		45' 12h30 BIKING	45' 12h30 CAF		
	30' 17h30 SANGLES SUSPENDUES	45' 17h30 PILATES	30' 17h30 SANGLES SUSPENDUES	40' 17h30 STRETCHING		
45' 18h00 GYM DOUCE	45' 18h00 PILATES	45' 18h30 CAF	45' 18h15 RENFO. DOS	30' 18h15 SANGLES SUSPENDUES	45' 18h45 CAF	
45' 19h00 BIKING	45' 19h00 CARDIO BOXING	45' 19h30 STEP	45' 19h15 FULL BODY	45' 18h45 CAF		
30' 20h00 CARDIO TRAINING	45' 19h45 ZUMBA		30' 20h00 CARDIO TRAINING	75' 19h30 YOGA* <small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>		



HORAIRE D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 6H > 23H
SAMEDI & DIMANCHE 8H > 20H

HORAIRE D'ACCUEIL & COLIS

LUNDI AU VENDREDI 9H > 13H & 16H30 > 20H
SAMEDI 9H > 12H

Retrouvez nous sur  