

COURS COLLECTIFS

PLANNING 2018-19

Planning et horaires susceptibles de modifications sans obligation de préavis.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H15 30 minutes CAF	09H15 45 minutes circuit training	09H15 30 minutes CAF	09H15 45 minutes CARDIOBURN	09H15 45 minutes circuit training	10H00 45 minutes Magic KIDS	10H00 45 minutes JUMP
10H00 30 minutes BIKING	10H00 45 minutes CAF	09H45 60 minutes PILATES	10H00 30 minutes circuit Taille Abdos	10H00 45 minutes Hit	10H45 60 minutes Magic Sculpt	10H45 45 minutes circuit training
10H30 45 minutes PILATES	10H45 30 minutes Hit	10H45 30 minutes STRETCHING	10H30 45 minutes Hit	10H45 30 minutes STRETCHING	11H45 45 minutes BIKING	11H30 45 minutes Djembel dance
11H15 +60 minutes Cours Vidéo	11H15 +60 minutes Cours Vidéo	11H15 +60 minutes Cours Vidéo	11H15 +60 minutes Cours Vidéo	11H15 +60 minutes Cours Vidéo	12H30 30 minutes CAF	12H15 30 minutes circuit jambes
18H30 30 minutes TRICEPS EPAULES BICEPS	18H30 30 minutes FITCROSS	18H30 60 minutes PILATES	18H30 30 minutes CAF	18H30 30 minutes CAF	13H00 60 minutes ZUMBA	12H45 15 minutes ABDOSBURN
19H00 60 minutes ZUMBA	19H00 60 minutes BOOT CAMP	19H30 60 minutes Yoga	19H00 60 minutes ZUMBA	19H00 60 minutes Djembel dance	14H00 +60 minutes Cours Vidéo	13H00 60 minutes Cours Vidéo
20H00 30 minutes SWIZZBALL	20H00 45 minutes CROSS TRAINING	20H30 30 minutes Meditation Zen	20H00 45 minutes BIKING	20H00 45 minutes STEP		
20H30 30 minutes CAF	20H45 15 minutes Flash Abdos	21H00 60 minutes Cours Vidéo	20H45 15 minutes STRETCHING	20H45 15 minutes STRETCHING		

BILAN PERSONNALISÉ AVEC COACH

Amincissement, renforcement musculaire, prise de masse ou de volume, prise de force ou encore coaching nutritionnel...

Une aide totale et complète uniquement sur rendez-vous à prendre à l'accueil

REJOIGNEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

