

HORAIRES

Lundi :

8h - 21h30

9H45 - 10H30
Pilates

10H00 - 10H45
Abdos flash

10H00 - 11H00
Body Sculpt

10H00 - 11H00
Body Shape

Mardi :

8h - 21h30

10H30 - 11H15
Pump

10H45 - 11H30
Mix training

11H00 - 11H45
Renfo Musculaire

11H00 - 11H30
Body Attack

11H00 - 12H00
Pilates

Mercredi :

8h - 21h30

11H15 - 11H45
Abdos.Fessiers

11H30 - 12H00
Bike express

11H45 - 12H30
Abdos profonds

11H30 - 12H00
Bike express

12H00 - 13H00
Boot Camp

Jeudi :

8h - 21h30

11H45 - 12H15
Stretch Postural

12H15 - 12H45
Bike express

13H30 - 15H00
Magic Kids
8 - 14 ans

Vendredi :

8h - 21h30

18H00 - 18H30
Total fessier

18H00 - 18H30
HIIT

18H00 - 18H45
UPPER Body

18H00 - 18H45
Circuit training

18H00 - 19H00
CAF

Samedi :

9h - 18h

18h30 - 19h15
Biking

18H30 - 18H45
Abdos flash

18H45 - 19H30
CAF

18H45 - 19H30
Total Body

19H - 19H45
Biking

Dimanche :

10h - 16h

19H15 - 19H45
Abdos Killer

18H45 - 19H30
Pump

19H30 - 20H00
Step

19H30 - 20H00
Abdos flash

19H45 - 20H45
Boot Camp

19H45 - 21H15
Cardio Boxe

19H30 - 20H30
Cardio Dance

20H00 - 21H15
Cardio Boxe

20H30 - 21H00
Stretching