

Renforcement musculaire

Souplesse et concentration

Brûler un maximum de calories

Rythmé et chorégraphié

MATIN

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

 **PILATES**
09h00-10h00

 **100% ABDOS**
09h00-10h00

 **GYM TONIC**
09h00-10h00

 **100% ABDOS**
09h00-10h00

 **GYM TONIC**
09h00-10h00

 **PILATES**
09h00-10h00

 **CAF**
09h00-09h45

 **CAF**
10h00-11h00

 **YOGA**
10h00-11h00

 **PILATES**
10h00-11h00

 **YOGA**
10h00-11h00

 **PILATES**
10h00-11h00

 **CAF**
10h00-10h45

 **LES MILLS
BODYPUMP**
09h45-10h45

 **MAGIC BALANCE**
11h00-12h00

 **STRETCHING**
11h00-12h00

 **STRETCHING**
11h00-12h00

 **STEP**
11h15-12h00

 **STRETCHING**
11h00-12h00

 **HIIT**
11h00-11h45

 **LES MILLS
BODYCOMBAT**
10h45-11h45

 **HIIT**
12h15-12h45

 **LES MILLS
BODYPUMP**
12h15-13h15

 **STEP**
12h00-12h45

 **ZUMBA**
12h15-13h15

 **LES MILLS
BODYPUMP**
12h15-13h15

 **STRETCHING**
11h45-12h30

 **MAGIC BALANCE**
11h45-12h30

 **ABDOS FESSIERS**
12h45-13h15

 **YOGA**
12h30-13h30

 **LES MILLS
BODYPUMP**
13h00-14h00

APRÈS-MIDI

 **MAGIC SCULPT**
17h30-18h30

 **CAF**
18h00-18h45

 **HIIT**
17h30-18h30

 **ABDOS FESSIERS**
18h00-18h30

 **HIIT**
17h30-18h30

 **ZUMBA**
13h30-15h00

 **LES MILLS
BODYCOMBAT**
14h00-15h00

 **LES MILLS
BODYCOMBAT**
18h30-19h30

 **MAGIC ATTACK**
18h45-19h30

 **LES MILLS
BODYPUMP**
18h30-19h30

 **MAGIC ATTACK**
18h30-19h15

 **LES MILLS
BODYPUMP**
18h30-19h30

 **STEP**
15h00-15h45

 **MAGIC BALANCE**
15h00-15h45

 **ABDOS FESSIERS**
19h30-20h00

 **MAGIC SCULPT**
19h30-20h30

 **LES MILLS
BODYCOMBAT**
19h30-20h30

 **MAGIC SCULPT**
19h15-20h15

 **MAGIC ATTACK**
19h30-20h30

 **MAGIC BOXING**
16h00-17h00

 **HIIT**
20h00-20h30

 **YOGA**
20h30-21h30

 **ZUMBA**
20h30-22h00

 **DJEMBEL**
20h30-21h30

 **MAGIC BALANCE**
20h30-21h30

 **MOBILITY & STRECH**
17h00-17h30

 **DJEMBEL**
20h30-21h30

HORAIRES :

LUNDI-VENDREDI : 6h - 22h

SAMEDI : 8h - 18h

DIMANCHE : 9h - 18h

JOURS FÉRIÉS* : 9h - 17h

* Les cours collectifs sont maintenus
uniquement le matin