

PROGRAMME COURS COLLECTIF

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30 - 10h15		09h30 - 10h00	09h30 - 10h30			10h00 - 10h45
SWISSBALL		RÉVEIL MUSCULAIRE	YOGA			RÉVEIL MUSCULAIRE
10h15 - 10h45		10h00 - 10h30			10h30 - 11h30	10h45 - 11h30
C.A.F		STRETCHING			BOOTCAMP	C.A.F
10h45 - 11h00		10h30 - 11h30	10h30 - 11h00		11h30 - 12h00	11h30 - 12h00
STRETCHING		ATELIER SPORT SANTÉ	HIIT TRAINING		STRETCHING	BODY BARRE
	12h30 - 13h00	12h30 - 13h00		12h30 - 13h00		
	ABDOS GAINAGE	CROSS TRAINING		MAGIC SCULPT		
	13h00 - 13h30	13h00 - 13h30		13h00 - 13h45		
	YOGA	C.A.F		ZUMBA		
	13h30 - 14h00			13h45 - 14h00		
	CUISSES-FESSIERS			STRETCHING		
	14h00 - 18h00 SALLE EN ACCÈS LIBRE					
18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	18h30 - 19h00	18h30 - 19h15	18h30 - 19h00		
CROSS TRAINING	BODY BARRE	RÉVEIL MUSCULAIRE	CARDIO BOXING	MAGIC FIGHT BALL		
19h30 - 20h15	19h15 - 19h45	19h00 - 19h15	19h15 - 20h00	19h00 - 19h45		
C.A.F	HIIT TRAINING	ABDOS FLASH	BODY SCULPT	STEP		
20h15 - 20h30	19h45 - 20h30	19h15 - 20h15	20h00 - 20h30	19h45 - 20h15		
STRETCHING	STEP	CROSS TRAINING	C.A.F	C.A.F		
		20h15 - 20h30		20h15 - 20h30		
		STRETCHING		STRETCHING		



MagicForm

● Renforcement musculaire ● Gym Douce ● Cardio ● Danse & Coordination