

Lundi - Mercredi - Vendredi 08h00 - 22h00

Mardi - Jeudi 09h00 - 22h00

Samedi 09h00 - 18h00 / Dimanche 10h00 - 13h00

PLANNING DES COURS *

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

10H30 - 11H00 R M	10H30 - 11H30 BODY EQUILIBRE	10H30 - 11H30 GYM STRETCH		10H30 - 11H30 R M	10H30 - 11H00 GYM SILHOUETTE
11H00 - 11H30 ABDO-FESSIERS					11H00 - 11H30 GYM SILHOUETTE
12H30 - 13H00 BODY BARRE	12H30 - 13H30 GYM SILHOUETTE	12H30 - 13H00 ABDO-FESSIERS		12H30 - 13H00 ABDO-FESSIERS	11H30 - 12H00 GYM DANCE
13H00 - 13H30 ABDO-FESSIERS			13H00-13H30 GYM SILHOUETTE		13H00 - 13H30 STRETCHING
17H30 - 18H00 ABDO-FESSIERS		17H30 - 18H30 R M		17H30 - 18H15 BODY BARRE	NATHALIE SEBASTIEN AURELIE CHRIS PAULA
18H00 - 18H45 BODY BARRE	18H00 - 19H00 BODY EQUILIBRE	18H30 - 19H00 ABDO-FESSIERS	18H00 - 19H00 GYM SILHOUETTE	18H15 - 19H00 TAILLE ABDO-FESSIERS	
18H45 - 19H30 CARDIO MOVE	19H00 - 20H00 FIT DANCE	19H00 - 19H45 STEP	19H00 - 20h00 PILATES	19H00 - 20H00 CARDIO FITNESS STRETCHING	
	20H00 - 20H45 STRETCHING	19H45 - 20H30 GYM STRETCH			
					Cours Spécifiques
					Cours Rythmés
					Gym global

* sous réserve de modifications

Service individualisé de coaching (voir conditions à l'accueil)