

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 10H30			PILATES 9h30 BALANCE 10h-10h45			MARCHE NORDIC
10H45 11H30			RENFO SENIORS 10h30 RENFO			PILATES
11H30 12H15						SPEED-BIKE SELF-DÉFENSE *
12H15 13H00	POSTURAL BALL		POSTURAL BALL		HIIT CARDIO Réservation	
14H15 15H00			CROSS TRAINING Kids			
17H15 18H00					PILATES / POSTURAL BALL *	
17H30 18H00		STRETCHING				ATH15 1 fois par mois
18H00 18H45	FIT PUMP	PILATES CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	FIT PUMP	C.A.F Renfo	PARENTS / ENFANTS 1 fois par mois
18H45 19H30	SPEED BIKE	TRX BIKE	HIIT & ERGO	SPEED BIKE CROSS TRAINING	CROSS TRAINING Hybride	COURS SURPRISE 1 fois par mois
19H30 20H15	ZUMBA YOGA 19h45	STEP	FIT PUMP			
19H45 20H45				YOGA		

■ Se muscler
 ■ Cross training
 ■ S'affiner
 ■ Renfo / C.A.F
 ■ Cardio
 ■ Se détendre
 ■ Événement mensuel
 ■ Seniors / Doux

* Cours uniquement 1 fois par mois de 10h00 à 12h00.