


PLANNING COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45/10h30						MARCHE NORDIQUE et YOGA 2x/mois
10h45/11h30						STRETCHING PILATES
11h30/12h15						SPEED BIKE
12h15/13h00	POSTURAL BALL		TOTAL BODY		HIIT CARDIO	
18h/18h45	FIT PUMP	STRETCHING	CROSS TRAINING	SPEED BIKE	RENFO CAF	
18h45/19h30	SPEED BIKE	BOXING	RACE AND ERGO	Stretching PILATES	COURS SURPRISE et BOOTCAMP	
Découverte des équipements de la salle sur demande à l'accueil. Durée: 30 minutes						
19h30/20h15	CAF et YOGA (Début 19h45)	SPEED BIKE ET KRAV MAGA (Fin à 21h)	FIT PUMP	STEP		

MISE À JOUR SEPTEMBRE 2023 / SOUS RÉSERVE DE MODIFICATION SANS PRÉAVIS