

9H30 - 21H30

9H30 - 13H

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

12.15 - 13.00

CIRCUIT MINCEUR

13.00 - 13.15

SPECIAL ABDO

11.30 - 12.15

C. A. F

12.15 - 12.30

STRETCHING

COURS COLLECTIFS

A

CLAYE - SOUILLY

10.00 - 10.45

SWISS BALL

10.45 - 11.30

YOGA STRETCH

11.15 - 12.00

SWISS BALL

12.00 - 12.45

CIRCUIT MINCEUR

10.30 - 11.30

LES MILLS BODYPUMP

11.40 - 12.25

SPINNING

12.30 - 12.50

SPECIAL ABDO

11.05 - 11.35

SPINNING

11.45 - 12.15

ABDO - FESSIERS

12.20 - 12.50

HIIT

18.00 - 18.30

LES MILLS BODYATTACK

18.30 - 19.10

C. A. F

19.15 - 20.10

LES MILLS BODYPUMP

20.15 - 21.00

SPINNING ⌚

20.15 - 21.00

LES MILLS BODYCOMBAT ⌚

18.00 - 19.00

LES MILLS BODYPUMP

19.00 - 19.55

LES MILLS BODYJAM

20.00 - 21.00

LES MILLS BODYCOMBAT

18.15 - 19.00

SPINNING

19.10 - 19.55

C. A. F

20.00 - 20.30

YOGA STRETCH

18.00 - 18.30

SPINNING

18.40 - 19.10

CORE TRAINING

19.15 - 20.15

LES MILLS BODYATTACK

20.15 - 21.00

SWISS BALL

18.15 - 18.45

SPECIAL ABDO

18.45 - 19.15

SPECIAL FESSIERS

19.15 - 19.45

YOGA STRETCH

FAMILY
FITNESS

RESAMANIA V2

- Cours en réservations : **SWISS BALL**, **HIIT** ET **SPINNING**
- 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation : 2h
- 3 absences en 1 mois = 2 semaines de blocage
- Merci d'arriver 5 min à l'avance !

⌚ Cours en simultanés