

6H - 23H TOUTE L'ANNÉE

LUNDI

9.15 - 10.00

SPINNING

10.15 - 10.45

ABDOS - FESSIERS

11.00 - 11.55

YOGA

12.30 - 13.15

SPINNING

18.00 - 19.00

WOD

18.15 - 19.05

**LES MILLS
BODYPUMP**

19.00 - 20.00

WOD

19.10 - 20.00

**LES MILLS
BODYJAM**

20.00 - 21.00

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

20.00 - 21.00

WOD

MARDI

10.15 - 11.00

SWISS BALL

11.15 - 12.00

CIRCUIT MINCEUR

12.30 - 13.00

ABDOS - FESSIERS

13.00 - 13.30

HIIT FORCE

18.00 - 18.30

STEP INITIÉ

18.30 - 19.30

WOD

18.35 - 19.05

SPINNING

19.15 - 20.00

C. A. F

19.30 - 20.30

WOD

20.05 - 21.00

ZUMBA

MERCREDI

10.00 - 10.45

STRETCHING

10.45 - 11.30

PILATES

11.30 - 12.05

STEP INITIÉ

12.15 - 13.00

WOD

18.15 - 18.45

HIIT

18.45 - 19.30

SPINNING

18.50 - 19.30

SWISS BALL

19.10 - 20.10

WOD

19.35 - 20.30

**LES MILLS
BODYPUMP**

20.35 - 21.00

STRETCHING

JEUDI

10.00 - 10.45

SWISS BALL

10.45 - 11.30

YOGA STRETCH

17.45 - 18.15

T. R. X

18.25 - 18.55

CORE TRAINING

19.00 - 20.00

**LES MILLS
BODYATTACK**

20.10 - 21.00

YOGA

VENDREDI

10.00 - 10.45

SPINNING

11.00 - 11.45

SWISS BALL

12.30 - 13.15

C. A. F

18.00 - 18.30

HIIT CARDIO

18.30 - 19.00

ABDOS - FESSIERS

18.45 - 19.30

SPINNING

19.40 - 20.30

WOD

SAMEDI

9.45 - 10.15

CORE TRAINING

10.15 - 11.15

**LES MILLS
BODYATTACK**

11.20 - 11.50

HIIT FORCE

12.00 - 12.45

SPINNING

DIMANCHE

10.00 - 11.00

COURS SURPRISE

11.00 - 12.00

COURS SURPRISE

RESAMANIA V2

- Cours en réservations : **SWISS BALL, HIIT, SPINNING, TRX ET WOD**
- 6 jours à l'avance à l'heure du cours
- Délai d'annulation : **2h**
- 2 absences **en 1 mois** = 2 semaines de **blocage**
- Merci d'arriver 5 min à **l'avance** !
- Badge obligatoire pour rentrer dans le club et sortir 5 min avant la fermeture car tout déclenchement d'alarme sera facturé.



BOUTEILLE D'EAU



BASKETS PROPRES



SERVIETTE OBLIGATOIRE



CADENAS POUR LES HOMMES