

Lundi

9H30

C.A.F.

10H15

Stretching

12H30

Body Barre

18H15

C.A.F.

19H00

Step

Mardi

9H30

Body Barre

10H15

Pilates

12H30

R.P.M.

18H15

Cardio/boxe

19H00

Zumba

Mercredi

Salle ouverte

24H/24

7J/7

Jeudi

9H30

R.P.M.

10H15

Dos/Abdos

12H30

Gym Posturale

18H15

Dos/abdos

19H00

Yakh'attack

Vendredi

9H30

Gym Posturale

10H15

Stretching

12H30

Circuit Training

18H15

C.A.F.

19H00

Gym Posturale

Samedi

10H00

Cardio/Renfo

Accueil+Coaching
Lundi au vendredi

9H00-13H30

16H00-20H00

Samedi

9H00-12H00

Planning de cours collectifs non contractuel.
Peut-être modifié à tout moment de l'année
en fonction de la fréquentation.
Après 5 min de retard, l'accès au cours peut
être refusé par mesure de sécurité.