

COURS CO A PARTIR DU 01/09/25

* A PARTIR DU 08/09

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H30 OUVERTURE 8H45 – 9H45 Pilates 10H – 11H Yoga* 13H – 13H30 Flash Fessiers 13H30 -14H Flash Abdos 18H15 - 19H Pilates 19H - 19H30 Biking 19H30 - 20H30 Pump 20H45 – 21H30 Zumba 22H FERMETURE	7H30 OUVERTURE 8h45 – 9h45 Eveil muscu 10H - 11H Pilates 13H - 14H Pilates 19H - 19H45 Pilates 19H45 - 20H30 Cardio Max 20H30 - 21H00 Abd Fess Sculpt 22H FERMETURE	7H30 OUVERTURE 9H30 - 10H30 Pump 12H30 - 13H00 Abdos Fessiers 13H00 - 13H30 Stretching 18H45 - 19H15 Abdos Fessiers 19H15 - 20H15 Pump 20H15 - 21H Cardio Boxe 22H FERMETURE	7H30 OUVERTURE 10H – 11H Pilates 13H - 14H Body Sculpt 18H30 – 19H30 Pilates* 19H30 – 20H30 Yoga* 22H FERMETURE	7H30 OUVERTURE 8H45 – 9H45 Pilates 10H - 11H CAF 12H30 – 13H30 Pilates 18H30 – 19H30 Zumba 21H FERMETURE	9H00 OUVERTURE 9H30 – 10H30 Pilates 10H30 – 11H15 Cardio Max 11H15 – 12H Cuis Abd Fess 18H FERMETURE	10h00 OUVERTURE 10H30 – 11H00 Abdos Fessiers 11H00 – 12H00 Pump 12H – 12H45 Biking 18H FERMETURE

