

COURS A PARTIR DE JANVIER 2019

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

8H00 OUVERTURE
09H30 – 10H30 Hatha Yoga
12H30 – 13H15 Body Sculpt
13H15– 13H30 Stretching
18H00 – 18H45 Pilates Fusion
18H45 – 19H30 Abd Fess Sculpt
19H30 – 20H15 Pumping Class
20H15 – 21H15 Yoga dyna confirmé
22H FERMETURE

8H00 OUVERTURE
09H30 – 10H30 Pilates
10H30 – 11H00 Abdos-Fess
12H30 – 13H15 Pilates
13H15– 13H45 Abdos Fess
13H45– 14H30 Gym Douce
18H00 – 19H00 Pilates
19H00 – 19H45 Abdos - Fess
19H45– 20H30 Cardio Max
21H30 FERMETURE

8H00 OUVERTURE
12H30 – 13H00 Zumba deb.
13H00 – 13H30 Stretching
18H30 – 19H15 Body Sculpt
19H15 – 20H00 Zumba
20H00 – 20H45 Cuiss Abd Fess
20H45 – 21H00 Stretching
22H00 FERMETURE

8H00 OUVERTURE
09H30 – 10H30 Body-Sculpt
10H30 – 11H00 Stretching
12H30 – 13H15 Body Cardio
13H15 – 13H30 Etirements
18H30 – 19H15 Cuiss Abd Fess
19H15 – 20H00 Pilates
20H00– 20H45 Hatha Yoga Débutant
21H30 FERMETURE

8H00 OUVERTURE
09H30 – 10H30 Hatha Yoga
12H30 – 13H30 Cuiss Abd Fess
18H15– 19H00 Cuiss Abd Fess
19H00 – 19H15 Stretching
21H FERMETURE

9H00 OUVERTURE
9H15 – 10H00 Pilates Fusion
10H00 – 10H30 Cuiss Abd Fess
10H30 - 11H00 Body Sculpt
11H00– 11H15 Streching
11H15– 12H15 Zumba Deb
12H15– 13H15 Barre au Sol
13H15– 14H00 Danse Afro Moderne
14H00 – 15H00 Yoga dynamique débutant
18H FERMETURE

10H00 OUVERTURE
10H30 – 11H00 Body Sculpt
11H00 – 11H45 Cuiss Abd Fess
11H45 – 12H30 Pilates
12H30 – 13H00 Streching
13H30 FERMETURE

