

LUNDI

9h15 - 10h00
BODY TONIC

10h00 - 10h30
STRETCHING

10h30 - 11h15
GYM HARMONIE

11h30 - 12h00
FESSIERS ABDOS

12h30 - 13h00
CROSS TRAINING**

15H00 - 15H30
BODY POWER

17H00 - 17H30
FESSIERS ABDOS

18h00 - 18h45
TOP RIDE**

18h45 - 19h15
STEP

19h15 - 19H45
STRETCHING

20H00 - 20H30
HIIT TRAINING

MARDI

9h15 - 9h45
SMALL
GROUP**

9h15 - 9h45
CARDIO

9h45 - 10H30
FAC

10h30 - 11h00
STRETCHING

11h30 - 12h00
STEP CARDIO

12h30 - 13h00
ABDOS FESSIERS

15H00 - 15H30
CARDIO TONIC

17H00 - 17H30
STEP CARDIO

18h00 - 18H30
CARDIO

18h30 - 19H15
FAC

19H30 - 20H30
STRONG by ZUMBA**

MERCREDI

9h15 - 10h00
BODY SCULPT

10h00 - 10H30
PILATES

10h30 - 11h45
YOGA*

11h55 - 12h25
SAC DE FRAPPE

12h30 - 13h00
TOP RIDE

15H00 - 15H30
ABDOS

17H30 FLASH CUISSES
17H45 FLASH FESSIERS
18H00 FLASH ABDOS

18h15 - 19H00
STEP

19h30 - 20H00
SMALL GROUP**

JEUDI

9h15 - 9h45
RENFO HAUT DU CORPS

9h45 - 10H15
ABDOS FESSIERS

10h15 - 11h00
GYM HARMONIE

11h30 - 12h00
HIIT TRAINING

12h30 - 13h00
STEP

14h00 - 14h30
HIIT TRAINING

15H00 - 15H30
TOP RIDE

16H00 - 16H30
ABDOS

17h00 - 18H00
DANSE LATINE*

18h15 - 19H00
BODY TONIC

19h30 - 20H00
SMALL GROUP**

VENDREDI

9h15 - 9h45
TOP RIDE**

10h00 - 10H30
STRETCHING

10h30 - 11h00
PILATES

11h30 - 12h00
KICKBOXING

12h30 - 13h00
CROSS TRAINING**

14H00 - 14H30
ABDOS

15H00 - 15H30
TRAMPOLINE

16H00 - 16H30
BODY POWER

17H00 - 17H30
CARDIO TRAINING

18H30 - 19H00
BODY SCULPT**

19H00 - 19H45
TOP RIDE

SAMEDI

10h00 - 10H45
BODY TONIC

10h45 - 11h30
TOP RIDE**

12h00 - 12h30
FESSIERS ABDOS

*COURS NON ASSURÉS PENDANT LES
VACANCES SCOLAIRES

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE

RENFORCEMENT

RENFORCEMENT
ET CARDIO

DÉTENTE

CARDIO

COURS VIDÉO

DIMANCHE

10h15 - 11h30
YOGA*

11H45 - 12H15
BODY POWER