



FITNESS

[S'inscrire](#)

Horaires des cours collectifs

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|---|-------------|--|---------------------|--|----------------------|--|-----------------------|
|  | TOTAL BODY CORE |  | HIIT |  | LEGS WORKOUT |  | ABDOS EXPRESS |  | PILATES |
| Cours intensif alliant renforcement musculaire et cardio-training, pour se dépenser tout en prenant soin de soi. | | Entraînement fractionné à haute intensité, alternant efforts intenses et récupération. | | Exercices au sol et debout pour renforcer fessiers, cuisses et mollets, pour des jambes toniques. | | Cours de renforcement ciblé sur la ceinture abdominale et les muscles profonds (transverses, plancher pelvien).. | | Méthode de gymnastique douce pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et protéger la colonne. | |
|  | STRETCHING |  | YOGA |  | BOXE |  | CORE POWER |  | BIKE THE CHASE |
| Activité sportive à part entière, le stretching améliore souplesse, détente et mobilité. | | Discipline alliant postures, respiration et méditation, avec une combinaison de Hatha, Vinyasa et Yin Yoga. | | Boxe française et cardio training pour brûler un maximum de calories, renforcer tonicité, coordination et vitesse. | | Cours intensif ciblant les abdos avec renforcement musculaire, idéal pour les adeptes de circuit training. | | Cours intense de 30 min simulant l'ascension de cols. Allie cardio puissant et renforcement musculaire. | |

| Type de formation |
|---------------------------|
| Renforcement musculaire |
| Cardio training |
| Bien-être |
| * Heure de début du cours |



Réservez une séance gratuite en scannant le QR code ou en nous contactant au 058 400 36 31.

| Heures | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--------|---|--|---|---|--|
| 06h30 | STRETCHING ● Début : 7h15 Durée : 30 min | | STRETCHING ● Début : 7h15 Durée : 30 min | | GYM DOS ● Début : 7h15 Durée : 30 min |
| 09h30 | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ | FERMÉ |
| 11h30 | TOTAL BODY CORE ● Début : 12h10 Durée : 60 min | YOGA ● Début : 12h10 Durée : 45 min | LEGS ● Début : 12h10 Durée : 45 min | HYMILL - CIRCUIT TRAINING ● Début : 12h10 Durée : 45 min | SKILL BIKE ● Début : 12h10 Durée : 45 min |
| | CORE POWER ● Début : 13h Durée : 30 min | | | | |
| | ABDOS EXPRESS ● Début : 17h15 Durée : 15 min | BOXE ● Début : 17h15 Durée : 45 min | ABDOS EXPRESS ● Début : 17h15 Durée : 15 min | PILATES ● Début : 17h15 Durée : 45 min | |
| | HIIT ● Début : 17h45 Durée : 45 min | | HIIT ● Début : 17h45 Durée : 45 min | | |
| 20h30 | | YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min | | SKILL BIKE THE CHASE ● Début : 18h30 Durée : 30 min | YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min |

Janvier 2026