

FITNESS

S'inscrire

Horaires des cours collectifs



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		
		YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min	SKILL BIKE THE CHASE ●● Début : 18h30 Durée : 30 min	YOGA ● Début : 18h20 Durée : 60 min	
20h30					