

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	CIRCUIT TRAINING Début : 7h15 Durée : 30 min	GYM DOS Début : 7h15 Durée : 30 min	CORE POWER Début : 7h15 Durée : 30 min	STRETCHING 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	YOGA Début : 17h30 Durée : 60 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	PILATES Début : 18h30 Durée : 60 min	
20h30					