

PLANNING COURS COLLECTIFS



■ CHRISTINE TAM
■ SARAH AMAURY
■ CÉLINE SIDONIE

2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NEW ! 9h30 INTERVAL TRAINING	9h30 BODYSculPT	10h00 RENFO BALLON	9h30 PILATES MUSCULAIRE	9h30 BODYPUMP	9h30 CARDIO	9h30 CARDIO
	10h30 PILATES NIV.2		10h15 TAF	10h30 ABDOS / STRETCH	10h30 SPÉ.COACH	☕ PAUSE CAFÉ
	11h15 PILATES PETIT BALLON	11h00 SPÉCIAL GAINAGE	11h15 PILATES			10h30 MUSCULAIRE
12h20 BODYPUMP	12h30 CIRCUIT	12h20 NEW ! TAF	12h30 BODYPUMP	12h20 HIIT TAF		11h15 SPÉ.COACH
14h45 YOGA PILATES	14h45 NEW ! STRETCHING	15h00 ZUMBA kids	14h45 STRETCH			
15h30 MEDITATION GUIDÉE						
17h30 AERO	17h30 BODYPUMP	17h30 ABDOS BURNER	17h30 NEW ! CAF	17h30 NEW ! CIRCUIT/ATTACK		
18h20 TAF	18h20 NEW ! MIX CARDIO/RENFO	18h20 BODYPUMP	18h20 BODYCOMBAT	18h20 NEW ! BODYPUMP		
19h20 ZUMBA	19h10 CIRCUIT	19h20 BODYCOMBAT	19h20 YOGA PILATES	19h20 NEW ! STEP 1		
NEW ! 20h05 STRETCHING	19h55 BIKE		20h05 MEDITATION GUIDÉE			

HORAIRES:

LUNDI au VENDREDI: 8h00-21h30

SAMEDI: 9h00 - 17h00

DIMANCHE: 9h00 - 12h00