

100%
LADY

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



LUNDI

9H15-10H00

BIKE 45'

10H00-10H30

GIGARENFO 30

10H30-10H45

ABDOFLASH 15'

10H45-11H30

18H30 - 19H15

STEP INTER 45'

19H15-19H30

GIGARENFO 15'

19H30- 20H15

BIKE 45'

MARDI

9H15-9H45

BODYATTACK 30'

9H45-10H15

GIGAPUMP 30'

10H15-11H

BIKE 45'

10H30-11H15

TRX 45'

18H30-19H15

GIGABOXE 45'

19H15 - 20H00

GIGAPUMP 45'

20H00-20H45

BIKE 45'

MERCREDI

9H15-9H45

GIGAPUMP 30'

09H45 - 10H45

YOGAFLOW60'

17H45-18H30

GIGAPUMP 45'

18H30-19H15

BIKE 45'

18H30-19H45

STEP INTER 45'

19H15-19H45

CIRCUIT FORME

JEUDI

9H15-10h00

STEP DEB 45'

10h00-10h30

GIGARENFO 30'

10H30- 11H00

STRETCHING 30'

14H00-14H45

TRX 45'

14H45-15H15

BODYATTACK 30'

18H30 - 19H15

TRX 45'

19H15 - 20H00

BIKE 45'

VENDREDI

9H15- 09H45

GIGABOOTY 30'

09H45 - 10H30

HIIT 45'

10H30-11H00

RELAXATION 30'

17H45-18H30

STEP DEBUTANT 45'

18H30-19H15

BIKE 45'

19H15- 20H15

YOGAFLOW 60'

SAMEDI

09H30-10H00

GIGABOXE 30''

10H00 - 10H30

CIRCUITFORME

10H30 - 11H00

GIGARENFO 30'

100% PREMIUM
100% FITNESS