

2023/2024



Pôle Fitness



Pôle Zen



Personal Trainer (coaching personnalisé)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h Pilates 	10h Piloxing® Barre		10h30 BODYART®	10h CAF	10h Training Fitness
10h45 Circuit Training / Full Body	10h45 Training Ball 			10h45 Stretching	11h Pilates 
12h45 Training Fitness	12h45 BODYART®	12h30 Yoga	12h45 Abdos- Fessiers- Stretch	12h45 Pilates 	
Personal Trainer			Personal Trainer		
17h30 Pilates 	17h30 Training Ball 	17h30 Abdos/ Fessiers 30'	17h30 BODYART®	17h30 Piloxing® Barre 	
18h20 STEP	18h20 (en alternance) Cardio boxe/ Piloxing® K.O	18h00 Piloxing® SSP	18h30 Aéro Dance	18h30 Pilates 	
19h10 BA HIIT® / BA DYNAMIC® (session d'un mois)	19h10 Cuisses – Abdos - Fessiers	18h45 EPURE® 19h30 Stretching	19h15 HIIT / Circuit Training		

Planning établi sous réserve de modification
Cours assuré avec minimum 4 personnes