

2024/2025



Pôle Fitness



Pôle Zen



Personal Trainer (coaching personnalisé)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h Pilates	10h Piloxing® Barre		10h30 (1h) BODYART® (yin ou yang)	10h30 (1h) Training Ball / Body Sculpt + Stretching	10h Training Fitness
10h45 CAF	10h45 Stretching				11h Pilates
12h45 Training Fitness	12h45 BODYART®	12h30 YOGA	12h45 Abdos- Fessiers- Stretch	12h45 Pilates	
Personal Trainer			Personal Trainer		
17h30 EPURE®	17h30 Pilates	17h30 Abdos/ Fessiers 30'	17h30 Training Ball	17h30 <i>(en alternance)</i> CAF ¹ / Body sculpt ²	
18h20 Step	18h20 <i>(en alternance)</i> Cardio boxe ¹ / Piloxing® K.O ²	18h Piloxing® SSP	18h20 Aérodance	18h20 BODYART® YIN	
19h10 BODYART® YANG	19h10 <i>(en alternance)</i> Circuit Training ¹ / CAF ²	18h45 EPURE®	19h10 HIIT <i>(High Intensity Interval Training)</i>		
		19h30 Stretching			

¹Semaine paire
²Semaine impaire

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