

ESPACE FITNESS



cours avec un.e coach



pas de cours

LUNDI



10h00 - 10h45
C.A.F



11h00 - 11h45
ZUMBA



12h30 - 13h00
CARDIO SCULPT



15h00 - 15h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



17h30 - 18h00
C.A.F



18h15 - 19h00
CIRC. TRAINING



19h15 - 20h00
LES MILLS
BODYPUMP

MARDI



10h00 - 10h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



11h00 - 11h45
BODYSculpt



12h00 - 12h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



15h00 - 15h45
LES MILLS
BODYBALANCE



17h30 - 18h00
CIRC. TRAINING



18h15 - 19h00
LES MILLS
DANCE et **BODYJAM**



19h15 - 20h00
LES MILLS
BODYCOMBAT

MERCREDI



10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYPUMP



11h00 - 11h45
CARDIO CAF



15h00 - 15h45
YOGA



17h15 - 18h00
TRAINING HYBRID



18h15 - 19h00
LES MILLS
BODYPUMP



19h15 - 19h45
C.A.F

JEUDI



10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYBALANCE



11h00 - 11h45
YOGA



12h30 - 13h00
CIRC. TRAINING



15h00 - 15h45
E GYM



17h30 - 18h00
C.A.F



18h15 - 19h00
STEP



19h15 - 20h00
LES MILLS
BODYATTACK

VENDREDI



10h00 - 10h45
LES MILLS
BODYBALANCE



11h00 - 11h45
CARDIO SCULPT



15h00 - 15h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



17h30 - 18h00
CARDIO SCULPT



18h15 - 19h00
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)



19h30 - 20h15
YOGA

SAMEDI



10h00 - 10h45
C.A.F



11h00 - 11h45
STRETCH - MOBILITÉ
RELAXATION



12h30 - 13h15
YOGA

DIMANCHE



10h15 - 11h00
LES MILLS
BODYPUMP



11h15 - 12h00
LES MILLS
BODYBALANCE

ESPACE ZEN



cours avec un.e coach



pas de cours

LUNDI



10h00 - 10h45
PILATES



11h00 - 11h45
**LES MILLS
BODYBALANCE**



18h15 - 19h00
**LES MILLS
BODYBALANCE**



19h15 - 20h00
PILATES

MARDI



10h00 - 10h45
PILATES



18h15 - 19h00
PILATES



19h15 - 20h00
**LES MILLS
BODYBALANCE**

MERCREDI



10h00 - 10h45
PILATES



11h00 - 11h45
**LES MILLS
BODYBALANCE**



12h00 - 12h45
PILATES



18h15 - 19h00
YOGA



19h15 - 19h45
RELAXATION

JEUDI



10h00 - 10h45
**STRETCH - MOBILITÉ
RELAXATION**



11h00 - 11h45
PILATES



18h15 - 19h00
**LES MILLS
BODYBALANCE**



19h15 - 19h45
**STRETCH - MOBILITÉ
RELAXATION**

VENDREDI



10h00 - 10h45
**STRETCH - MOBILITÉ
RELAXATION**



11h00 - 11h45
PILATES



DÉCOUVERTE PLATEAU CARDIO MUSCULATION



Pour commencer à utiliser les appareils de la salle en toute confiance, optez pour un créneau de découverte de 45min encadré par un coach !

les Jeudis à 11h et 18h15
les Vendredis à 18h15

Sur le plateau cardio-musculation.

Limité à 4 personnes par séance : pensez à réserver !