

ESPACE FITNESS

ESPACE ZEN

LUNDI

- 10h00 - 10h45
C.A.F
- 11h00 - 11h45
ZUMBA
- 12h00 - 12h45
LES MILLS BODYBALANCE
- 15h00 - 15h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)
- 17h30 - 18h15
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)
- 18h30 - 19h00
CIRC. TRAINING
- 19h15 - 20h00
LES MILLS BODYPUMP

MARDI

- 10h00 - 10h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)
- 11h00 - 11h45
BODYSULPT
- 12h00 - 12h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)
- 15h00 - 15h45
CIRC. TRAINING
- 17h30 - 18h00
C.A.F
- 18h15 - 19h00
LES MILLS DANCE et BODYJAM
- 19h15 - 20h00
LES MILLS BODYCOMBAT

MERCREDI

- 10h00 - 10h45
LES MILLS BODYPUMP
- 11h00 - 11h45
CARDIO CAF
- 15h00 - 15h45
LES MILLS BODYBALANCE
- 17h15 - 18h00
TRAINING HYBRID
- 18h15 - 19h00
LES MILLS BODYPUMP
- 19h15 - 19h45
C.A.F

LUNDI

- 10h00 - 10h45
PILATES
- 11h00 - 11h45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION
- 12h00 - 12h45
PILATES
- 18h15 - 19h00
LES MILLS BODYBALANCE
- 19h15 - 20h00
PILATES

MARDI

- 10h00 - 10h45
PILATES
- 17h30 - 18h00
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION
- 18h15 - 19h00
PILATES
- 19h15 - 20h00
LES MILLS BODYBALANCE

MERCREDI

- 10h00 - 10h45
PILATES
- 11h00 - 11h45
LES MILLS BODYBALANCE
- 12h00 - 12h45
PILATES
- 18h00 - 18h45
YOGA
- 19h00 - 19h45
YOGA

JEUDI

- 10h00 - 10h45
LES MILLS BODYBALANCE
- 11h00 - 11h45
YOGA
- 12h15 - 12h45
CIRC. TRAINING
- 15h00 - 15h45
E GYM
- 15h00 - 15h45
SPORT SANTÉ
(renfo - mobilité)
- 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
- 14h00 - 14h30
CIRC. TRAINING

DIMANCHE

- 10h15 - 11h00
LES MILLS BODYPUMP
- 11h15 - 12h00
LES MILLS BODYBALANCE

JEUDI

- 10h00 - 10h45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION
- 11h00 - 11h45
PILATES
- 17h15 - 18h00
PILATES
- 18h15 - 19h00
LES MILLS BODYBALANCE
- 19h15 - 19h45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION

VENDREDI

- 10h00 - 10h45
STRETCH - MOBILITÉ RELAXATION
- 11h00 - 11h45
PILATES
- 18h15 - 19h00
LES MILLS BODYBALANCE

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 Mardis à 12h

Sur le plateau cardio-musculation.

Limité à 4 personnes par séance : pensez à réserver !

cours avec un.e coach

pas de cours