



COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP TRAINING

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

MERCI DE TOUJOURS RESERVER VOS COURS



| MATINÉES - MIDI | APRÈS-MIDI - SOIRÉES | | SMALL GROUP TRAINING |
|-----------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| Studio Fitness | Studio Fitness | Studio Wellness | Cross Box |

LUNDI

| | | | |
|------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● Body barre 17h30 - 18h15 | ● CAF* 18h15 - 19h00 | ● WOD 12h30 - 13h30 |
| ● Pilates (Mobilité) 10h45 - 11h30 | ● Hiit 18h15 - 19h00 | ● Gym douce 19h00 - 19h45 | ● WOD 17h30 - 18h30 |
| ● Yoga (Hatha) 12h30 - 13h30 | ● Step 19h00 - 19h45 | | ● WOD 18h30 - 19h30 |
| | ● Salsa 1 19h45 - 20h30 | | ● WOD 19h30 - 20h30 |
| | ● Salsa 2 20h30 - 21h30 | | |

MARDI

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● Body sculpt 17h30 - 18h15 | ● Pilates 18h15 - 19h00 | ● WOD 17h30 - 18h30 |
| ● Stretch 10h45 - 11h30 | ● Hiit (Attack) 18h15 - 19h00 | ● Yoga (Yin) 19h00 - 19h45 | ● WOD 18h30 - 19h30 |
| ● Body barre 12h30 - 13h30 | ● CAF* 19h00 - 19h45 | | ● WOD 19h30 - 20h30 |
| | ● AéroBoxe 19h45 - 20h30 | | ● Boxe anglaise 20h30 - 21h30 |
| | ★ ZUMBA 20h30 - 21h15 | | |

MERCREDI

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● Body sculpt 17h30 - 18h15 | ★ Pilates (Flow) 18h15 - 19h00 | ● WOD 12h30 - 13h30 |
| ● Yoga (Vinyasa) 10h45 - 11h30 | ● Step 18h15 - 19h00 | ● CAF* 19h00 - 19h45 | ● WOD 17h30 - 18h30 |
| ● CAF* 12h30 - 13h30 | ● Body barre 19h00 - 19h45 | | ● WOD 18h30 - 19h30 |
| | ● Hiit 19h45 - 20h30 | | ● WOD 19h30 - 20h30 |
| | ● Danse contemporaine 20h30 - 21h30 | | |

JEUDI

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● Body sculpt 17h30 - 18h15 | ● Pilates 18h15 - 19h00 | ● WOD 17h30 - 18h30 |
| ● Gym douce 10h45 - 11h30 | ● CAF* 18h15 - 19h00 | ● Yoga (Tao Flow) 19h00 - 19h45 | ● WOD 18h30 - 19h30 |
| ● Body sculpt 12h30 - 13h30 | ● Hiit (Attack) 19h00 - 19h45 | | ● TRX 19h30 - 20h30 |
| | ● Danse contemporaine 19h45 - 20h30 | | ● Boxe anglaise 20h30 - 21h30 |
| | ★ ZUMBA 20h30 - 21h15 | | |

VENDREDI

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● Body sculpt 17h30 - 18h15 | ● Yoga (Fly) 18h00 - 19h00 | ● WOD 12h30 - 13h30 |
| ● Stretch 10h45 - 11h30 | ● Hiit 18h15 - 19h00 | ● Pilates (Flow) 19h00 - 20h00 | ● WOD 17h30 - 18h30 |
| ● CAF* 12h30 - 13h30 | ● AéroBoxe 19h00 - 19h15 | | ● TRX 18h30 - 19h30 |

SAMEDI

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------------|
| ● Yoga (Hatha) 10h00 - 11h00 | Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez informés avec l'application gratuite Club Connect | | ● TRX 10h00 - 11h00 |
| ● Culture physique 11h00 - 12h00 | | | ● WOD 11h00 - 12h00 |
| ● Body barre 12h00 - 13h00 | | | ● WOD 12h00 - 13h00 |

DIMANCHE

| | |
|----------------------------------|---------------------|
| ● Culture physique 10h00 - 10h45 | ● WOD 11h00 - 12h00 |
| ● Stretch 10h45 - 11h30 | ● WOD 12h00 - 13h00 |
| ● AéroBoxe 11h30 - 12h30 | |



* CAF : Cuisses abdos fessiers

● Cardio Training

● Danse

● Etirements & postures

★ By MOBILITYFLOW



● Renforcement Musculaire

● Cardio & renfo. intensif

● Boxe & Self-défense

★ By ZUMBA fitness

