



PLANNING DES COURS COLLECTIFS & SMALL GROUP

TOUS VOS COURS SONT DISPENSÉS PAR DES ÉDUCATEURS SPORTIFS DIPLOMÉS

01 2020



MATINÉES - MIDI	APRÈS-MIDI - SOIRÉES		SMALL GROUP*
Studio Wellness	Studio Fitness	Studio Wellness	Cross Box
LUNDI			
● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Spécial dos 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● Stretch 10h45 - 11h30	● Hiit 18h15 - 19h00	★ BODYPUMP 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Yoga 12h15 - 13h15	● Step 1 19h00 - 19h45	● Yoga 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
● Méditation 13h15 - 13h45	● TAB** 19h45 - 20h30	● Salsa 1 19h45 - 20h30	● WOD 19h30 - 20h30
		● Salsa 2 20h30 - 21h30	
MARDI			
● Pilates 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Pilates 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● All dances 10h45 - 11h30	★ BODY ATTACK 18h15 - 19h00	● Spécial dos 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Body sculpt 12h30 - 13h30	★ barre 19h00 - 19h45	● Power abdos 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
	● Step 3 19h45 - 20h45	● Power jambes 19h45 - 20h30	● WOD 19h30 - 20h30
	● Boxe anglaise* 20h45 - 21h45		
MERCREDI			
● Culture physique 10h00 - 10h45	● CAF** 17h30 - 18h15	● Ateliers Kids 15h00 - 16h00	● WOD 12h30 - 13h30
● Yoga 10h45 - 11h30	● Step 2 18h15 - 19h00	● Hiit 17h30 - 18h15	● WOD 17h30 - 18h30
● Body sculpt 12h15 - 13h00	● TAB** 19h00 - 19h45	★ BODYPUMP 18h15 - 19h00	● WOD 18h30 - 19h30
● Hiit 13h00 - 13h45	★ BODYCOMBAT 19h45 - 20h45	● Pilates 19h00 - 19h45	● WOD 19h30 - 20h30
	● Boxe anglaise* 20h45 - 21h45	● Spécial dos 19h45 - 20h30	
JEUDI			
● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h15	● Pilates 17h30 - 18h15	● WOD 12h30 - 13h30
● Spécial dos 10h45 - 11h30	● CAF** 18h15 - 18h45	● Yoga 18h15 - 19h00	● WOD 17h30 - 18h30
● Body sculpt 12h30 - 13h30	★ BODYPUMP 18h45 - 19h30	★ barre 19h00 - 19h45	● WOD 18h30 - 19h30
	★ BODY ATTACK 19h30 - 20h30	● All dances 19h45 - 20h45	● TRX 19h30 - 20h30
VENREDI			
● Culture physique 10h00 - 10h45	● Body sculpt 17h30 - 18h30	● Fly Yoga* 17h30 - 18h30	● WOD 12h30 - 13h30
● Stretch 10h45 - 11h30	● Hiit 18h30 - 19h15	● Pilates 18h30 - 19h30	● WOD 17h30 - 18h30
● CAF** 12h15 - 13h00	★ BODYCOMBAT 19h15 - 20h00		● TRX 18h30 - 19h30
● Stretch 13h00 - 13h45	● Stretch 20h00 - 20h30		● WOD 19h30 - 20h30
SAMEDI			
● Yoga 10h00 - 11h00	● Step 3 13h00 - 14h00	● Ateliers thématiques 13h30 - 15h00	● TRX 10h00 - 11h00
● Culture physique 11h00 - 12h00	● LIA 3 14h00 - 15h00		● WOD 11h00 - 12h00
★ BODYPUMP 12h00 - 13h00			● WOD 12h00 - 13h00
DIMANCHE			
● Culture physique 10h00 - 10h45			● WOD 11h00 - 12h00
● Stretch 10h45 - 11h30			● WOD 12h00 - 13h00
★ BODYCOMBAT 11h30 - 12h30			



Consultez vos plannings, réservez vos cours et restez toujours informés avec l'application gratuite Centre 16



Ne pas jeter sur la voie publique.

● Cardio Training

● Renforcement Musculaire

● Danse

● Cardio & renfo. intensif

● Étirements & postures

● Boxe & Self-défense

★ Cours **LesMills**

● Ateliers

* Sur réservation.

** CAF : Cuisses abdos fessiers
TAB : Taille Abdos Buste