

LES ATELIERS FITNESS

LUNDI

9h15 – 10h
CUISSSES ABDOS
FESSIERS STRETCH

12H30-13H15
COCKTAIL FITNESS

17h30– 18h15


~~18h30 – 19h15
STEP
LIA~~

19h15 – 20h
BODYSCULPT

20h – 20h45


MARDI

9h15-10h
COCKTAIL FITNESS

12h30-13h15
LIA


18h30 – 19h15


19h15 – 20h
AEROBOXE

20h -20h45
ABDOS FESSIERS
STRETCH

MERCREDI

10h30-11h15



12H30-13H15
BODYPUMP

18h – 18h45
CUISSSES ABDOS
FESSIERS

~~18h45-19h45
LIA
STEP~~

19h45 – 20h30
STRETCH

JEUDI

17h45 – 18h30


18H30-19H15
COCKTAIL FITNESS

19h15 – 20h
PILATES

VENDREDI

9h15 – 10h
BODYSCULPT/PUMP

10h PILATES débutant
10h30 PILATES confirmé

12h30 – 13h15
CUISSSES ABDOS
FESSIERS

18h – 18h45
CUISSSES ABDOS
FESSIERS STRETCH

~~18h45-19h30

PILATES~~

LES COURS DE ZUMBA à partir de 17h30 sont sur RESERVATION (voir conditions de réservation)

Cours limités à 20 personnes. Le planning peut être modifié à tout moment sans préavis (allégé lors des vacances scolaires)