

COURS EN SALLE

DU 14 AU 19 AVRIL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09H15	PILATES 	FULL BODY	GYM DOUCE	PILATES 		PILATES 
10H15	ZUMBA	STRETCHING	CAF	STRETCHING		CORE TRAINING 
11H15	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH					
12H30	CAF	PILATES	FULL BODY	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	
13H25	PLATEAU CARDIO ENCADRÉ PAR UN COACH					
14H20	GYM DOUCE			GYM DOUCE	PILATES 	
17H15	CORE TRAINING 			PLATEAU CARDIO ENCADRÉ		
18H15	PILATES 	ZUMBA		CIRCUIT TRAINING	FULL BODY	
19H15	RELAXATION	STRONG		ZUMBA	STRETCHING	

 **Niveau**

- Relax
- Tonic
- Energique
- Extrême

 Réservé aux abonnés formule "avantage".

Sport santé

Les séances n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires.

Édition du 04/04/2025. Sous réserve de modifications.