

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Sept 2024 / juillet 2025

LUNDI

09:15	Total Silhouette 45'
10:00	École du dos 45'
17:00	Pilates 60'
18:00	Yoga 60'
18:00	*Pole Dance 75'
19:00	Yoga 60'
19:30	*Pole Dance 75'

MARDI

09:15	Pilates 60'
12:30	Mob & CAF 45'
17:15	Total Silhouette 45'
18:00	Mob&Stretch 60'
18:00	Cross Training 60'
19:00	Pilates 60'
19:00	Boxe 60'

MERCREDI

10:00	Total Silhouette 60'
17:00	Pilates 45'
17:45	CAF 45'
17:30	*Pole Dance 75' Débutant
18:30	Total silhouette 45'
18h45	*Souplesse 45'
19:15	Pilates 45' (hors vacances scolaires)
19:30	*Pole Dance 75' Intermédiaire

JEUDI

09:15	Pilates 60'
10:30	Gyrokinesis 60' Studio Valérie (hors vacances scolaires)
12:15	Yoga 60'
17:00	Yoga 60'
18:00	Pilates 60'
18:00	Cross Training 60'
19:00	Boxe 60'
19:00	CAF 60'

VENDREDI

09:15	Pilates 60'
17:15	Total Silhouette 45'
18:00	Cross Training 60'
18:00	*Pole Dance 75'
19h30	*Souplesse 45'

SAMEDI

09:30	Total Silhouette 45'
10:15	Pilates 45'
11:00	Boxe 60'

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi au Vendredi : 09:00 - 20:00
 Samedi : 09:00 - 12:00

*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil