



Planning des cours

Pour mieux vous encadrer, nous limitons l'accès de certains cours à 7 ou 10 personnes. Pensez à réserver et bonne séance !

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10H30 - 11H00 Fitness ball	10H00 - 10H15 Women's abdos	10H00 - 10H15 Women's abdos	10H00 - 11H00 Qi-gong	10H30 - 11H00 Renforcement musculaire	11H00 - 11H30 Cours sur circuit training	10H30 - 11H00 Cours sur circuit training
12H00 - 12H30 Cours Elastiband	10H30 - 11H00 Renforcement musculaire	10H30 - 11H00 Cours sur circuit training	10H30 - 11H00 Cours sur circuit training	12H00 - 12H30 Cours Elastiband	13H00 - 13H45 Zumba	11H00 - 11H30 Fitness ball
12H30 - 13H00 Renforcement musculaire	11H00 - 11H30 Stretching	11H30 - 12H00 Renforcement musculaire	12H00 - 12H30 Renforcement musculaire	12H30 - 13H00 Fitness ball	14H30 - 15H30 Yoga	11H30 - 12H00 Fitness ball
13H00 - 14H00 Sophrologie	12H00 - 12H30 Cours sur circuit training	12H00 - 12H30 Stretching	12H30 - 13H00 Stretching	13H00 - 13H15 Women's abdos		12H00 - 12H15 Women's abdos
16H30 - 17H00 Renforcement musculaire	13H00 - 13H45 Zumba	13H00 - 13H15 Women's abdos	13H15 - 13H45 Cours sur circuit training	16H00 - 16H30 Renforcement musculaire		
17H00 - 17H30 Stretching	16H30 - 17H00 Renforcement musculaire	16H30 - 17H00 Renforcement musculaire	16H00 - 16H30 Renforcement musculaire	17H00 - 17H30 Cours sur circuit		
17H30 - 18H00 Cours Elastiband	17H00 - 17H30 Stretching	17H00 - 17H30 Fitness ball	16H30 - 17H00 Stretching	17H30 - 18H00 Cours sur circuit		
18H00 - 19H00 Yoga	18H00 - 19H00 Yoga	18H30 - 19H00 Fitness ball	17H30 - 18H00 Cours Elastiband	18H00 - 18H15 Women's abdos		
18H30 - 19H00 Cours sur circuit training	18H30 - 19H00 Cours sur circuit training	19H00 - 19H30 Fitness ball	18H30 - 19H00 Cours sur circuit training	18H30 - 19H00 Cours sur circuit training		
19H00 - 20H00 Yoga	19H15 - 19H30 Women's abdos	19H30 - 19H45 Women's abdos	19H00 - 19H45 Zumba			

Bien dans votre tête, bien dans votre corps, ces cours viennent en complément du circuit training encadré, à faire régulièrement, autant que vous le souhaitez. Vous pouvez intégrer les cours de circuit training sans réservation