

Un programme adapté à votre rythme !

Nos cours collectifs avec un coach durent entre 15 et 45 min. Nos cours collectifs en vidéo durent 30 min ou 60 min.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
9h30 (30 min)  Abdos	9h30 (30 min)  LatinoFit	9h30 (30 min)  Step	9h30 (60 min)  Biking	9h30 (30 min)  Fessiers	9h30 (60 min)  Bodypump™	9h30 (30 min)  Stretch
10h00 (30 min)  Stretching	10h00 (60 min)  Pilates	10h00 (45 min)  Pilates	10h45 (30 min)  Fessiers	10h00 (45 min)  Sh'Bam™	10h30 (15 min)  Abdos	10h30 (45 min)  Biking
10h45 (30 min)  Fessiers	11h00 (60 min)  Bodysculpt	11h00 (60 min)  Biking	11h15 (30 min)  Abdos	11h00 (60 min)  Step	11h00 (60 min)  Pilates	11h30 (30 min)  Abdos
12h30 (45 min)  Biking	12h30 (45 min)  CAF	12h30 (45 min)  Bodypump™	12h30 (45 min)  Bodycombat™	12h30 (45 min)  Bodybalance™	12h15 (60 min)  Biking	
13h30 (30 min)  Step	13h30 (30 min)  Abdos	13h30 (30 min)  LatinoFit	13h30 (60 min)  Biking	13h30 (30 min)  Bodysculpt	13h30 (30 min)  Fessiers	
14h00 (60 min)  Biking	14h00 (30 min)  Fessiers	14h00 (60 min)  Bodysculpt	14h45 (60 min)  Step	14h00 (60 min)  Pilates	14h00 (30 min)  Abdos	
15h00 (60 min)  Bodysculpt	14h30 (30 min)  Stretch	15h00 (60 min)  Pilates	15h45 (30 min)  LatinoFit	15h15 (60 min)  Biking	14h30 (60 min)  Bodysculpt	
16h00 (60 min)  Pilates	15h15 (60 min)  Biking	16h00 (30 min)  Abdos	16h15 (60 min)  Bodysculpt	16h30 (30 min)  LatinoFit	15h30 (60 min)  Step	
17h15 (30 min)  LatinoFit	16h30 (60 min)  Bodysculpt	16h30 (30 min)  Fessiers	17h15 (30 min)  Stretch	17h00 (30 min)  Step		
18h00 (45 min)  Bodypump™	18h00 (45 min)  Step	18h00 (45 min)  Sh'Bam™	18h00 (45 min)  Cross Training	18h00 (30 min)  Abdos		
18h45 (45 min)  Bodyjam™	18h45 (45 min)  Bodybalance™	18h45 (45 min)  Bodycombat™	18h45 (45 min)  Bodyjam™	18h45 (45 min)  Biking		
19h30 (45 min)  Bodycombat™	19h45 (45 min)  Biking	19h30 (30 min)  Stretching	19h30 (45 min)  Step	19h30 (45 min)  Bodybalance™		



Planning des cours vidéos*



Planning des cours avec coach**



Planning Proxi Kids (de 7 à 13 ans)**

*Planning à découvrir sur place.

**Planning sous réserve de changement.



Réservez dès maintenant !
Prochainement dans votre espace proxiforme®
les mercredis et samedis après-midi.