

Horaires des activités

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Ouverture : 9h30

Body gym
10h – 10h55

Body barre
10h15 – 11h

Circuit dynamique
9h45 – 10h30

Body gym
10h – 11h

Body barre
10h – 10h50


10h – 11h

Body minceur
12h15 – 13h

Circuit dynamique
12h15 – 12h45

Body barre
12h15 – 13h10

CAF *
12h15 – 13h

Step
12h15 – 13h15

Body gym
11h15 – 12h

Step Tonic
13h – 13h45

CAF *
12h45 – 13h30

Body minceur
13h15 – 13h45


13h – 13h45

Circuit dynamique
13h15 – 13h50

Ouverture : 16h00

Body barre
17h15 – 18h

Body Gym
17h15 – 18h

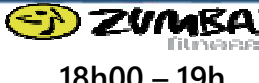
CAF *
17h15 – 18h

Body minceur
17h15 – 18h05

CAF *
17h15 – 18h05


18h – 18h55

Salsa Tonic (1)
Step (2)
18h – 19h15


18h00 – 19h

CAF *
18h10 – 19h


18h10 – 19h05

CAF *
19h – 19h45

Abdo/ Fessiers
19h15 – 20h

Body gym
19h05 – 19h50

Gym posturale
19h05 – 19h50

Buste/ Taille
19h10 – 19h40

(1) (2)
Activités en
alternance
1 : Semaines
impaires
2 : Semaines
paires

CAF =
Cuisses Abdos
Fessiers



Circuit libre avec coaching sur toutes les périodes d'ouverture