

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

PILATES débutant
9h30-10h15
📅 1x / semaine

YOGA hatha
9h15-10h
📅 1x / semaine

GYM posturale
9h45-10h30

PILATES sur
appareils
10h30-11h30

TONI & Pilates
10h15 - 11h

TOTAL renfo
10h00-10h45

GYM
Silhouette
10h15-11h

TONI & Pilates
10h15-11h

YOGA hatha
10h15-11h15
📅 1x / semaine

Training
MINCEUR
11h-11h45

PILATES
tous niveaux
11h15-12h

STRETCHING
11h-11h45

YOGA STRETCH
11h15-12h
📅 1x / semaine

PILATES débutant
11h15-12h
📅 1x / semaine

TOTAL RENFO
12h30-13h15

Ripstix / Danse en
ligne / Zumba
12h30-13h15

BIKING / Training
Minceur
12h30-13h / 12h30-13h15

YOGA PILATES
12h30-13h15

Gym Tonic
12h30-13h15

PILATES
tous niveaux
18h15-19h

ZUMBA
17h45 - 18h30

PILATES
tous
niveaux
18h15-
19h00

TOTAL
RENFO
18h15-
19h

CARDIO BOXE /
MINI TRAMPO
18h00-18h30

DOS-BRAS
17h15 - 17h45

TOTAL GAINAGE
18h30- 19h

PILATES sur
appareils
18h30-19h30

18h15-
19h00

CUISSES-ABDOS
FESSIERS
18h30 - 19h15

ABDOS-FESSIERS
17h45 - 18h15

TOTAL RENFO
19h00-19h45

BODY BARRE
18h40-19h25

STEP choré
19h00-19h45

ZUMBA
19h15 -20h

Training
Minceur
18h15-19h

YOGA PILATES
19h20-20h05

STRETCHING
19h30-20h15

PILATES débutant
19h30-20h15
📅 1x / semaine

BIKING
19h20-19h50

YOGA STRETCH
19h15-20h
📅 1x / semaine

