

# PLANNING COURS COLLECTIFS

Lundi

**Full Body**  
9h30 - 10h15

**STEP / LIA Dance**  
10h15 - 11h00

**Stretch**  
11h00 - 11h30

**Body Pump**  
12h30 - 13h15

**Ceinture Abdo**  
17h30 - 18h00

**Body Pump**  
18h15 - 19h00

**RPM**  
19h15 - 20h00

**YOGA**  
19h15 - 20h15

Mardi

**Postural ball**  
9h30 - 10h15

**Full Body**  
10h30 - 11h15

**RPM**  
12h30 - 13h15

**Abdos Fessiers**  
17h30 - 18h00

**ZUMBA**  
18h00 - 18h45

**Pilates**  
19h00 - 20h00

Mercredi

**Ceinture Abdo**  
9h30 - 10h00

**RPM**  
10h00 - 10h45

**Cross-training**  
12h30 - 13h15

**Full Body**  
17h30 - 18h15

**YOGA**  
18h30 - 19h30

**RPM**  
19h30 - 20h15

Jeudi

**Pilates**  
9h30 - 10h15

**ZUMBA**  
10h15 - 11h00

**Cardio Fit / Pump**  
12h30 - 13h15

**Full Body**  
17h30 - 18h15

**CardioBox**  
18h15 - 19h00

**Body Pump**  
19h15 - 20h15

Vendredi

**Postural ball**  
9h30 - 10h15

**Stretch**  
10h30 - 11h00

**RPM**  
12h30 - 13h15

**Abdos Fessiers**  
17h30 - 18h00

**Pilates Fusion**  
RPM  
18h00 - 18h45

**ZUMBA**  
18h45 - 19h30

**Pilates**  
19h30 - 20h15

Samedi  
-  
Dimanche

7H00  
18H00

Accès  
libre

**Suivez-nous!**



**Ouverture : en semaine de 7h00 à 21h & le samedi et dimanche de 7h00 à 18h00.**