

HORAIRE

Cours Collectifs 2023



Zen et travail en profondeur



Renforcement musculaire



Cardio-training



Cycling

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10h - 11h	9h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h30 - 10h30	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Raymonde	PRAMA Jordan	CYCLING Ermanno	PILATES Tess	TRX Shanna	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h30-11h30	11h - 12h	11h30 - 12h30
STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	TRX Jordan	STRETCHING Tess	YOGA Daphné	ZUMBA Uyen	PILATES Tess
	11h30 - 12h30	11h30 - 12h30	11h - 12h		12h - 13h	
	STRETCHING Tess	PRAMA Jordan	PRAMA Jordan		PRAMA Alexis	
18 - 19h	18h - 19h	18h - 19h	17h30 - 18h30	17h30 - 18h30		16h - 17h
PRAMA Jordan	STRETCHING Aurélie	ABDO-FESSIERS Jordan	TONIC Raymonde	PILATES Tess		YOGA Antoine
19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30		
ABDO-FESSIERS Boubou	PRAMA Aurélie	ZUMBA Uyen	STRETCHING Raymonde	PRAMA Alexis		
20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h	19h30 - 20h30			
ZUMBA Boubou	BOXE Ryad/Bilal	PRAMA Shanna	BOXE Ryad/Bilal			