



Zen et travail en profondeur



Renforcement musculaire



Cardio-training



Cycling

HORAIRE COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8h30 - 09h30	8h30 - 9h30	8h - 9h			
	BOXE Eitan	PRAMA Stephen	BOXE Bilal			
10h - 11h	09h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Raymonde	PRAMA Stephen	CYCLING Hugo	PILATES Tess	TRX Marine	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h - 11h	11h - 12h	11h30 - 12h30
STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	TRX Stephen	STRETCHING Tess	YOGA Daphné	PRAMA Alexis	PILATES Tess
	11h30 - 12h30		11h - 12h			
	STRETCHING Tess		PRAMA Stephen			
18h - 19h	17h30 - 18h30	18h - 19h	17h30 - 18h30	17h30 - 18h30		15h - 16h
PRAMA Alexis	STRETCHING Aurélie	ABDO-FESSIERS Jordan	TONIC Raymonde	PILATES Tess		BOXE Eitan
19h - 20h	18h30 - 19h30	19h - 20h	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	16h - 17h	16h - 17h
ABDO-FESSIERS Alexis	PRAMA Aurélie	ZUMBA Emmanuelle	STRETCHING Raymonde	PRAMA Alexis	CARDIO-DANCING Lyri	YOGA Pauline
20h - 21h	19h30 - 20h30	20h - 21h	19h30 - 20h30			
ZUMBA Audrey	CYCLING Olivier	PRAMA Marine	BOXE Bilal			
	20h30 - 21h30					
	BOXE Bilal					