

PLANNING FITNESS

LUNDI

9H00 : Full Body
 10H00 : Cardio Fit
 12H30 : Cardio Boxing
 17H30 : Cardio Fit
 18H30 : Body Combat
 18H30 : Trip Virtuel
 19H30 : Body Balance
 19H30 : RPM Virtuel

MARDI

9H00 : RPM
 9H00 : Sophro-Stretch
 10H00 : Hyrox
 10H00 : Pilates
 12H30 : Body Pump
 12H30 : Pilates HIIT
 14H00 : Sophro-Stretch
 17H30 : Circuit training
 Boxing
 17H30 : Postural
 17H30 : RPM Vituel
 18H30 : Sophro-Pilates
 18H30 : Body Pump
 19H30 : RPM

MERCREDI

9H00 : Body Pump
 10H00 : Full Body
 12H30 : Body Balance
 17H30 : Body Pump
 17H30 : Body Balance
 18H30 : RPM
 18H30 : Cardio Fit
 19H30 : Cardio Boxing

JEUDI

9H00 : Pilates
 10H00 : Yoga
 12H30 : RPM
 15H00 : Sophro-Pilates
 17H30 : Cardio Boxing
 17H30 : Trip Virtuel
 17H30 : Sophro-Stretch
 18H30 : RPM XL
 18h30 : Pilates HIIT
 19H30 : Sprint Virtuel

VENDREDI

9H00 : Postural
 10H00 : Sophro-Pilates
 12H30 : Circuit training
 Boxing
 12H30 : Pilates
 14H00 : Postural
 17H30 : Body Combat
 17H30 : Pilates
 18H30 : Body Pump
 18H30 : Sophro-Stretch
 19H30 : RPM

SAMEDI

10H00 : Body Pump
 11H00 : RPM

RÉSERVATION OBLIGATOIRE