

Planning cours de fitness

2025
>2026

Lundi		12h30 > 13h15 Pilates		17h30 > 18h15 Cardio Boxing	18h30 > 19h15 Abdo express	
Mardi	10h00 > 10h45 Gym douce	12h30 > 13h15 Cross training	17h30 > 18h30 Hatha Yoga	17h30 > 18h15 TRX Training	18h30 > 19h15 Pilates	18h45 > 19h45 Yin Yoga
Mercredi						
Jeudi	10h00 > 10h45 Pilates	12h30 > 13h15 Gym douce	17h30 > 18h30 Yoga de la femme	17h30 > 18h15 Cross Training	18h30 > 19h15 Abdo express	18h45 > 19h45 Yoga Vinyasa
Vendredi		12h30 > 13h15 Cardio Boxing		17h30 > 18h15 TRX Training	18h > 19h Stretching	
Samedi	08h30 > 09h30 Vinyasa Yoga					