

LES COURS COLLECTIFS ET SALLE BIKE

LUNDI

8h30-9h30



PILATES

9h30-10h15



10h15-11h00

tone

12h30-13h15

BIKE STEP

17h45-18h30



18h30-19h30

BIKE BODYJAM

19h30-20h00

GRIT

MARDI

9h30-10h15

BIKE

10h15-11h00

C.A.F

12h30-13h15



17h45-18h30

C.A.F

18h30-19h30
BODY COMBAT

19h30-20h15



MERCREDI

8h30-9h30



PILATES

9h30-10h15

CIRCUIT

10h15-11h00

STRECHING

12h30-13h15



17h45-18h30

BIKE L.I.A

18h30-19h30



19h30-20h15



PILATES

JEUDI

9h30-10h15

tone

10h15-11h15

YOGA

12h30-13h15



17h45-18h30

tone

18h30-19h30



19h30-20h15

BIKE

VENDREDI

9h30-10h15



10h15-11h00

STRECHING

12h30-13h15

CIRCUIT

18h30-19h30



SAMEDI

9h30-10h00

HIIT 30'

10h15-11h00

BIKE

11h00-12h00

YOGA

nos tarifs



gestes barrières



COURS AQUATIQUES

LUNDI

9h15 - 10h00
Aqua **TONIC**

10h00 - 10h45
Aqua **GYM**

12h30 - 13h15
Aqua **BIKE**

18h00 - 18h45
Aqua **TONIC**

19h00 - 19h45
Aqua **BIKE**

MARDI

9h15 - 10h00
Aqua **GYM**

10h00 - 10h45
Aqua **TONIC**

12h30 - 13h15
Aqua **BIKE**

18h00 - 18h45
Aqua **BIKE**

19h00 - 19h45
Aqua **GYM**

MERCREDI

18h00 - 18h45
Aqua **GYM**

19h00 - 19h45
Aqua **BIKE**

JEUDI

9h15 - 10h00
Aqua **TONIC**

10h00 - 10h45
Aqua **GYM**

12h30 - 13h15
Aqua **BIKE**

18h00 - 18h45
Aqua **BIKE**

19h00 - 19h45
Aqua **TONIC**

VENDREDI

9h15 - 10h00
Aqua **GYM**

10h00 - 10h45
Aqua **TONIC**

12h30 - 13h15
Aqua **BIKE**

SAMEDI

9h30 - 10h15
Aqua **TONIC**

10h15 - 11h00
Aqua **BIKE**

nos tarifs



gestes barrières

