

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9H30	GYM ACTIVE 55 MIN. (9H30-10H25)	PILATES MATWORK 55 MIN. (9H30-10H25)	Paleo fitness 55 MIN. (9H30-10H25)	BALLET FITNESS 55 MIN. (9H30-10H25)	AÉRO DANCE 55 MIN. (9H30-10H25)	CORE TRAINING 30 MIN. (9H30-10H00)	YOGA initié 45 MIN. (9H30-10H15)
10H30	YOGA débutant 40 MIN. (10H30-11H10)	STEP débutant 45 MIN. (10H30-11H15)	Djembel 50 MIN. (10H30-11H20)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (10H30-11H15)	TOTAL SHAPE 20 MIN. (10H30-10H50)	BODYSULPT 45 MIN. (10H30-11H15)	CORE TRAINING 30 MIN. (10H30-11H00)
11H30	Djembel 50 MIN. (11H30-12H20)	BODYSULPT 50 MIN. (11H30-12H20)	YOGA dynamique 50 MIN. (11H30-12H20)	CORE TRAINING 30 MIN. (11H30-12H00)	C.A.F. 45 MIN. (11H30-12H15)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (11H30-12H15)	KICK'N FIT 45 MIN. (11H30-12H15)
12H30	FATBURNER 55 MIN. (12H30-13H25)	Lady SCULPT 55 MIN. (12H30-13H25)	BODYSULPT 45 MIN. (12H30-13H15)	COMBO STEP 55 MIN. (12H30-13H25)	PILATES MATWORK 55 MIN. (12H30-13H25)	TOTAL SHAPE 20 MIN. (12H30-12H50)	Djembel 50 MIN. (12H30-13H20)
13H30	BODYSULPT 50 MIN. (13H30-14H20)	CORE TRAINING 30 MIN. (13H30-14H00)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (13H30-14H15)	C.A.F. 30 MIN. (13H30-14H00)	Djembel 50 MIN. (13H30-14H20)	YOGA initié 45 MIN. (13H30-14H15)	C.A.F. 45 MIN. (13H30-14H15)
14H30	C.A.F. 30 MIN. (14H30-15H00)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (14H30-15H15)	CORE TRAINING 30 MIN. (14H30-15H00)	KICK'N FIT 45 MIN. (14H30-15H15)	YOGA débutant 40 MIN. (14H30-15H10)	BODYSULPT 45 MIN. (14H30-15H15)	TOTAL SHAPE 20 MIN. (14H30-14H50)
15H30	KICK'N FIT 45 MIN. (15H30-16H15)	Djembel 50 MIN. (15H30-16H20)	TOTAL SHAPE 20 MIN. (15H30-15H50)	BODYSULPT 45 MIN. (15H30-16H15)	CORE TRAINING 30 MIN. (15H30-16H00)	C.A.F. 30 MIN. (15H30-16H00)	STEP confirmé 45 MIN. (15H30-16H15)
16H30	CORE TRAINING 30 MIN. (16H30-17H00)	GYM KINÉ 50 MIN. (17H00-17H50)	TABATA 12X5MIN. (16H00-17H00)	Djembel 50 MIN. (16H30-17H20)	STEP confirmé 45 MIN. (16H30-17H15)	TOTAL SHAPE 25 MIN. (16H30-16H55)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (16H30-17H15)
17H30	BODY BARRE 55 MIN. (17H30-18H25)	ABDOS FLASH 15 MIN. (18H00-18H15)	ZUMBA 55 MIN. (17H30-18H25)	PILATES MATWORK 55 MIN. (17H30-18H25)	KICK'N FIT 45 MIN. (17H30-18H15)	Djembel 50 MIN. (17H30-18H20)	BODYSULPT 45 MIN. (17H30-18H15)
18H30	ZUMBA 55 MIN. (18H30-19H25)	COMBOFIT 55 MIN. (18H30-19H25)	BODY BARRE 55 MIN. (18H30-19H25)	AÉRO DANCE 55 MIN. (18H30-19H25)	BALLET FITNESS 55 MIN. (9H30-10H25)	CHALLENGE MINCEUR 45 MIN. (18H30-19H15)	CORE TRAINING 30 MIN. (18H30-19H00)
19H35	Paleo fitness 55 MIN. (19H35-20H30)	ZUMBA 55 MIN. (19H35-20H30)	PILATES MATWORK 55 MIN. (19H35-20H30)	Lady SCULPT 55 MIN. (19H35-20H30)	YOGA 55 MIN. (19H35-20H30)	CORE TRAINING 30 MIN. (19H30-20H00)	YOGA confirmé 45 MIN. (19H30-20H15)

COURS ANIMÉ EN TEMPS RÉEL AVEC UN COACH SPORTIF

COURS INTERACTIF SUR ÉCRAN EN QUALITÉ HD

NEW *Le Fitness illimité Ou je veux Quand je veux :)*

