

PLANNING DES COURS COLLECTIFS - à partir du 6 septembre 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45 - 11h30 Biking*		10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Pilates	10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Activ Toi
11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>			11h30 - 12h Stretching	11h30- 11h45 <i>Mini stretching</i>	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>
12h30 - 13h Top gainage		12h30 - 13h HIIT	12h15 - 13h Biking*	12h30 - 13h15 CAF	12 - 15 ans 14h - 14h45 Cross Training Teens**
		16h - 17h Fly Yoga*			15h15 - 16h Biking*
17h15 - 18h Cross Training	17h - 18h Fly Yoga*	17h15- 18h Cross Training	17h30 - 18h Top gainage	17h15 - 18h Pilates	16h15 - 17h Zumba®
18h15 - 19h Strong by Zumba®	18h15 - 19h Stretching	18h15 - 19h Bodybarre	18h15 - 19h Stretching	18h15 - 19h CAF	17h15 - 18h Pilates
19h15 - 20h Pilates	19h15 - 20h Step	19h15 - 20h15 Fly Yoga*	19h15 - 20h Zumba®	19h15 - 20h Body Barre	
				20h - 20h15 <i>Abdos Flash</i>	

SERVETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES

*Le biking et le Fly Yoga sont inclus uniquement dans les Pass Forme Annuel et Maxi Pass (1 séance/semaine) - Séances en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

** Le Cross Training Teens est réservé aux enfants de 12 à 15 ans. Hors abonnement. Vente à l'unité ou forfait 10 séances.

Pas de cours le dimanche et les jours fériés / Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum