

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

11h00
GYM DOUCE
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h30
H.I.I.T
45 MIN

17h45
RENFO GLOBAL
30 MIN

18h15
TRX
45 MIN

19h00
ZUMBA
45 MIN

19h45 **BIKE** 45 MIN
19h45 **PILATES** 45 MIN

10h45
CIRCUIT DOUX
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h30
H.I.I.T
45 MIN

17h45
RENFO GLOBAL
30 MIN

18h15
PILATES
45 MIN

19h00
CROSS TRAINING
45 MIN

19h45
SWISS BALL
45 MIN

10h45
CIRCUIT DOUX
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h30
TRX / FLASH ABDOS
30 MIN

17h45
ABDOS FESSIERS
30 MIN

18h15
RENFO GLOBAL
45 MIN

19h00
ZUMBA
45 MIN

19h45
STEP
45 MIN

11h00
STRETCHING
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h00
PILATES SWISS BALL
30 MIN

17h45
GYM POSTURALE
30 MIN

18h15
STRONG
45 MIN

19h00
TRX
45 MIN

19h45
BOX'UP
45 MIN

11h00
GYM POSTURALE
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h30
CROSS TRAINING
45 MIN

17h45
TRX
30 MIN

18h15 **BIKE** 45 MIN
18h15 **LIA** 45 MIN

19h00
RENFO GLOBAL
45 MIN

11h00
STRONG / BOX'UP
45 MIN

11h45
KUDURO
(STYLE MADISON)
30 MIN

12h00
C.A.F
CUISSSES-ABDOS FESSIERS
30 MIN

COURS ENFANTS LE MERCREDI

15h45
ZUMBA Kids
45 MIN

16h45
FIT TEENS
45 MIN



SUR RENDEZ-VOUS
PRESTATION PERSONNALISÉE



COACHING
BILAN SANTÉ
NUTRITION
PROGRAMME SPORTIF
SOIN REFLEXO

7/7
6H - 23H

CARDIO
CARDIO +

RENFORCEMENT
MUSCULAIRE

SANTÉ
DÉTENTE