

Horaires des activités

Edité le 1^{er} septembre 2019

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Ouverture : 9h45 – 14h00

Body gym
10h – 11h

CAF *
10h15 – 11h

Circuit dynamique
10h – 10h45

Body barre
10h – 11h

STRONG
BY ZUMBA®
10h – 11h

ZUMBA
fitness
10h – 10h55

STRONG
BY ZUMBA®
12h15 – 13h

Cardio training
12h15 – 13h

Body gym
12h15 – 13h00

CAF *
12h15 – 13h

Circuit libre
12h15 – 13h30

Body gym
11h – 11h55

Circuit libre
13h15 – 14h00

Buste/ Taille
13h05 – 13h30

Circuit libre
13h15 – 14h00

ZUMBA Cardio
fitness
13h – 13h45

Ouverture : 16h30 – 20h00

Body barre
17h15 – 18h

Body Gym
17h15 – 18h

CAF *
17h15 – 18h00

ZUMBA
fitness
17h15 – 18h

ZUMBA
fitness
18h05 – 18h55

STRONG
BY ZUMBA®
18h15 – 19h

ZUMBA
fitness
18h05 – 19h

CAF *
18h10 – 19h05

CAF =
Cuisses Abdos
Fessiers

CAF *
19h – 19h45

Abdo/ Fessiers
19h10 – 19h40

Pilate
19h05 – 19h50

Buste/ Taille
19h10 – 19h40

Circuit libre avec coaching sur toutes les périodes d'ouverture