

















Planning Cours Collectifs

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09H00 CAF 	09H00 TOTAL SCULPT			09H00 CAF 		
	10H00 YOGA 	10H00 MOBILITÉ STRETCHING			10H00 STRETCHING 	10H00 CARDIO SCULPT 	10H30 LES MILLS BODY PUMP 
						11H00 (90') YOGA 	11H30* INDOOR CYCLING 
Midi	12H30 (45')* INDOOR CYCLING 	12H30 (45') LES MILLS BODY PUMP	12H30 (45') CAF 	12H30 (45') PILATES 	12H30 (45') TOTAL SCULPT	12H30 ZUMBA 	
A.-midi							
Soir	17H45 (45') LES MILLS BODYATTACK	17H45 (45')* INDOOR CYCLING 	17H45 (45') TOTAL SCULPT	17H45 (45') LES MILLS CORE	17H45 (45') LES MILLS BODYBALANCE		
	18H30 LES MILLS BODY PUMP	18H30 (45') LES MILLS CORE	18H30 ZUMBA 	18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	18H30 LES MILLS BODY PUMP		
		19H15 YOGA 	19H30 (45') ¹ PILATES 				

Nous vous prions de respecter l'horaire et la durée des cours. Pour votre sécurité et votre bien-être, il est conseillé de ne pas manquer l'échauffement au début et le stretching à la fin des cours. Un suivi régulier de ces cours apporte une amélioration générale de votre santé, une meilleure coordination, un gain de force et une tonification musculaire et cardio-vasculaire générale.

Durée des cours : une heure ou spécifié

Avant le premier cours de Body Pump: formation d'environ 30 min. obligatoire sur RDV.

¹ Cours à l'essai

* Il est conseillé pour votre confort de prévoir un short-cycliste ou une selle de protection en silicone.

La direction se réserve le droit de modifier ou de changer les cours et leurs horaires, et d'annuler les cours en-dessous de 3 participants.

