

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi : 10h00-21h30

Mercredi : 14h00-21h30

Samedi et Dimanche : 10h00-18h00

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

10h30



10h30



12h30



11h30



17h30



15h30



18h15



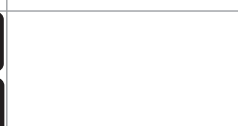
16h30



19h15



20h15



Cardio



Cours sur vélos, simple et efficace. Brûle les graisses.



Développe l'endurance et l'agilité. Brûle les graisses.



Développe l'explosivité. Améliore la condition physique en se défoulant.



Muscle et affine jambes et fessiers. Brûle les graisses.

Refo



Muscle, tonifie et dessine. Brûle les graisses.



Abdos, taille, dos, hanches, fessiers. Renforce le corps où cela compte le plus.



Tonifie et étire en douceur. Programme anti-stress.

Dance



Le plaisir de danser tout simplement.



Bougez votre corps et laissez le plaisir de danse s'emparer de vous.



Une fête de fitness et de danse latine exaltante.