

Lundi

PILATES REFORMER	11H15
PILATES	12H30
CROSS TRAINING	12H30
BIKE	18H00
PILATES	18H30
CROSS TRAINING	18H45
YOGA VINYASA	19H30

Mercredi

MOBILITÉ	09H30
PILATES	12H15
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	12H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17H30
PILATES	17H45
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
BIKE	19H15

Vendredi

BIKE	10H00
PILATES REFORMER	11H30
MOBILITÉ	12H30
CROSS TRAINING	18H30

Mardi

PILATES	09H15
PILATES REFORMER	12H30
HYROX TRAINING	12H30
PILATES REFORMER	18H00
PILATES	18H15
CROSS TRAINING / HYROX	18H30
YOGA DE LA FEMME	19H15

Jeudi

PILATES	09H30
HATHA YOGA	10H30
MOBILITÉ	12H30
PILATES	17H30
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	18H30
PILATES REFORMER	18H30
YOGA DOUX	19H30

Samedi

BIKE	11H30
------	-------

Coaching privé

(60 MIN AVEC UN COACH)
TOUTES LES HEURES DU LUNDI
AU SAMEDI

EMS

(20MIN = 4H DE SPORT)
TOUTES LES 45MIN DU LUNDI
AU SAMEDI

RESERVEZ VOS SÉANCES SUR NOTRE APPLICATION DECIPLUS