

Lundi

Marche nordique

08h45 - 10h45

Bâton en folie

Full Body Training

11h - 12h

Sculpte moi si tu peux

BodyArt

12h15 - 13h15

Bouge ton zen

Mardi

Cardio Renfo

18h - 18h45

Zone de sueur

BodyArt

18h45 - 19h30

Bouge ton zen

Pilates

19h30 - 20h15

Silence ça gaine

Mercredi

Cross Training*

18h30 - 19h15

Ateliers du muscle

Step*

19h15 - 20h

Sur la bonne marche

Stretching

20h - 20h45

Etire moi si tu peux

Jeudi

BodyArt

18h - 18h45

Bouge ton zen

Vinyasa Yoga

18h45 - 20h

Namasté trop bien

Vendredi

Run & Cross Training

9h - 10h15

Ateliers du muscle

Pilates

10h15 - 11h15

Silence ça gaine

Vinyasa Yoga

12h15 - 13h15

Namasté trop bien



*sur réservation