

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

Step*

18h30 - 19h15

Sur la bonne marche

Stretching

19h15 - 20h

Etire moi si tu peux

Jeudi

BodyArt

18h - 19h

Bouge ton zen

Vinyasa Yoga

19h - 20h

Namasté trop bien

Vendredi

Run & Cross Training

8h45 - 10h

Ateliers du muscle

Pilates

10h - 10h45

Silence ça gaine

Stretch Détox

10h45 - 11h30

On essore les tensions !

Vinyasa Yoga

12h15 - 13h15

Namasté trop bien



*sur réservation