



ESPACE CARDIO-FITNESS

PILATES

- **Lundi** : 9h30-10h15
- **Jeudi** : 9h30-10h15 (Pilates ball)
- **Vendredi** : 9h30-10h15 (Pilates fondamental)
- **Vendredi** : 18h00-18h45

RENFORCEMENT

- **Lundi** : 10h30-11h15
- **Mardi** : 9h30-10h15
- **Mercredi** : 13h30-14h15
- **Jeudi** : 10h30-11h15

STEP

- **Lundi** : 12h00-12h45
- **Vendredi** : 19h00-19h45

CARDIO-BOXING

- **Lundi** : 13h00-13h45

BODYBARRE

- **Lundi** : 18h00-18h45
- **Vendredi** : 12h00-12h45

STRETCHING

- **Lundi** : 19h00-19h45
- **Vendredi** : 13h00-13h45

FITBALL

- **Mardi** : 10h30-11h15
- **Mercredi** : 12h30-13h15

AÉROFIT

- **Mardi** : 12h00-12h45
- **Jeudi** : 13h00-13h45

CARDIO-TRAINING

- **Mardi** : 13h00-13h45
- **Vendredi** : 10h30-11h15

YOGA

- **Mardi** : 16h00-16h45 (yoga doux)
- **Mardi** : 17h00-17h45 (hatha yoga)
- **Jeudi** : 18h00-18h45 (yoga débutant)
- **Jeudi** : 19h00-19h45 (yoga confirmé)
- **Samedi** : 16h00-16h45 une semaine sur deux (hatha yoga)
- **Samedi** : 17h00-17h45 une semaine sur deux (yoga intégral)

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

- **Mercredi** : 9h30-11h00

FITBALL

- **Mercredi** : 12h30-13h15

ZUMBA

- **Mercredi** : 15h00-15h45 et 16h00-16h45 (zumba ados)
- **Jeudi** : 12h00-12h45
- **Samedi** : 10h45-11h30 (zumba / kuduro)

