

LUNDI

9H30 - 10H30

GIGA BIKE*

10H30 - 11H15

STRETCHING

12H30 - 13H15

SPINNING*

17H30 - 18H15

ABDOS FESSIERS

18H15 - 18H45

CARDIO

18H45 - 19H30

FORCE

19H30 - 20H15

CARDIO DANCE

MARDI

9H30 - 10H30

FORCE

12H30 - 13H15

FORCE

18H - 18H45

BODYSculPT

18H45 - 19H30

FIGHT

19H30 - 20H15

SPINNING*

19H30 - 20H15

CROSS TRAINING

MERCREDI

9H30 - 10H30

ABDOS FESSIERS

12H30 - 13H15

CROSS TRAINING

14H - 15H

KIDS BOXING*

18H - 19H

FORCE

19H - 19H45

GIGA BIKE*

19H - 19H45

CARDIO DANCE

19H45 - 20H30

PILATES

JEUDI

9H30 - 10H15

BODYSculPT

10H15 - 11H15

GYM MOBILITY

12H30 - 13H15

PILATES

17H45 - 18H30

CROSS TRAINING

18H30 - 19H

HIIT BIKE *

19H - 19H45

STEP DANCE

VENDREDI

9H30 - 10H30

PILATES

12H30 - 13H15

CROSS TRAINING

17H45 - 18H45

GYM MOBILITY

18H45 - 19H30

SPINNING*

SAMEDI

10H - 11H

FORCE

11H - 11H45

GIGA BIKE *

100% PREMIUM
100% FITNESS



CARDIO

DANSE

ZEN

RENFO

RENFO

FORCE

Rend tonique et athlétique grâce à des mouvements simples et complets avec charges.

BODYSCULPT

Coordonne un renfo généralisé pour un corps plus fort, avec ou sans accessoires.

ABDOS FESSIERS

Cible le bas du corps, avec ou sans matériel, pour brûler les excès.

CROSS TRAINING

Enchaîne les ateliers/exercices ludiques cardio et musculaires avec un repos court

CARDIO

FIGHT

Améliore la condition physique et la force par un entraînement inspiré des arts martiaux

CARDIO BOXE
Challenge la force en fractionné au sac et poids de corps

GIGA BIKE, SPINNING, HIT BIKE

Développe l'endurance et la force sur un vélo à des intensités différentes

DANSE

STEP DANCE

Tonifie les cuisses et fessiers de façon ludique grâce au step, mouvement cardio et dynamique

CARDIO DANSE

Amuse toi dans une ambiance fun, cardio, une attitude ouverte et joyeuse pour des mouvements simples et dynamiques

ZEN

PILATES

Cible les muscles profonds et dynamise la posture entre renforcement musculaire et stretching

MOBILITY

Améliore corps et esprit entre Gym et Yoga, mais aussi le Tai Chi pour renforcer

STRETCHING

Étend le corps, augmente la souplesse des muscles et évacue le stress

100% PREMIUM
100% FITNESS