

LUNDI

YOGA 9:15-10:15	
BODY BARRE 10:20-11:20	CROSS* 10:15-11:15
STRETCHING 11:25-11:55	
	BIKING* 12:30-13:15
Cuisses Abdos Fessiers 17:30-18:15	CROSS* 17:00-18:00
ZUMBA 18:20-19:05	CROSS* 18:00-19:00
BODY BARRE 19:10-19:55	
	BIKING* 20:00-20:45

MARDI

POSTURAL 9:30- 10:15	
Cuisses Abdos Fessiers 10:20-11:05	CROSS* 10:00-11:00
	BIKING* 11:15-12:00
100% ABDOS 12:15-12:30	CROSS* 12:15-13:15
HIIT TRAINING 12:30-13:15	
100% ABDOS 17:45-18:00	CROSS* 17:30-18:30
CARDIO BOXE 18:05-18:50	
YOGA 18:55-19:55	BIKING* 19:00-19:45
STEP 20:00-20:45	

MERCREDI

HIIT TRAINING 9:30-10:00	
BODY SCULPT 10:05-10:35	
GYM ZEN 10:40-11:40	
Cuisses Abdos Fessiers 12:30-13:15	
100% FESSIERS 17:45-18:00	
BODY BARRE 18:05-18:50	
ZUMBA 18:55-19:40	
YOGA 19:45-20:45	

JEUDI

PILATES 9:30- 10:30	
Cuisses Abdos Fessiers 10:35-11:20	CROSS* 10:15-11:15
	CROSS* 11:45-12:25
BODY SCULPT 12:30-13:15	CROSS* 12:30-13:30
BODY SCULPT 17:30-18:00	CROSS* 17:00-18:00
PILATES 18:05-18:50	CROSS* 18:00-19:00
HIIT TRAINING 18:55-19:55	
	BIKING* 20:00-20:45

VENDREDI

BODY SCULPT 9:45- 10:30	CROSS* 10:00-11:00
GYM ZEN 10:35-11:20	
100% ABDOS 12:15-12:30	CROSS* 12:15-13:15
STRETCH POSTURAL 12:30- 13:15	
BODY BARRE 17:45-18:30	
ZUMBA 18:35-19:20	
GYM ZEN 19:25-20:25	

SAMEDI

Abdos Fessiers 10:30-11:00	
BODY BARRE 11:00-11:40	
	BIKING* 11:50-12:35

DIMANCHE

HIIT TRAINING 10:30-11:30	
YOGA 11:45-12:45	

PLANNING FITNESS ET CROSSTRAINING

À compter du 3 janvier 2022

- Yoga
- Étirements/postures
- Danse
- Cardio
- Renforcement musculaire
- Cross-training

Horaires de l'accueil

Lundi au vendredi: 9H-20H30

Samedi: 10H-13H

Horaires du club

6H-22H

*Réservation nécessaire pour le BIKING et CROSS-TRAINING

(Annulation du cours jusqu'à 1h à l'avance)



ESPRIT FITNESS