



CARDIO



RENFO



DÉTENTE

LUNDI

10H00 - 10H45

STRETCHING

10H45 - 11H30

PILATES

12H30 - 13H15

PUMP

18H30 - 19H15

BIKING

STEP
DEBUTANT

19H15 - 20H00

CROSS-
TRAINING

C.A.F

20H00 - 20H45

BOXE TRAINING

MARDI

12H30 - 13H15

C.A.F

18H30 - 19H15

PUMP

19H15 - 20H00

BIKING

CARDIO
BOXE

20H00 - 20H45

BOXE TRAINING

MERCREDI

12H30 - 13H15

CROSS TRAINING

18H30 - 19H15

BIKING

BOXE
TRAINING

19H15 - 20H00

PUMP

JEUDI

10H00 - 10H45

C.A.F

12H30 - 13H15

MUSCULATION

17H45 - 18H30

PILATES

18H30 - 19H15

BIKING

ZUMBA

19H15 - 20H00 ^{30'}

CROSS-
TRAINING

IMPACT

VENDREDI

10H00 - 10H45

PILATES

12H30 - 13H15

CARDIO BOXE

18H30 - 19H15

C.A.F

19H15 - 20H00

STRETCHING

SAMEDI

10H00 - 10H45

BIKING

10H50 - 11H35

CROSS TRAINING

Réservation obligatoire des
cours via notre application :
« NOVAFIT »

