NOVAFIT

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

À partir du 10 novembre 2026

CARDIO | RENFO | DÉTENTE

LUNDI

10H00 – 10H45
STRETCHING

10H45 - 11H30
PILATES INTERMÉDIAIRE

12H30 - 13H15
PUMP

18H30 - 19H15
CYCLE

19H15 - 20H00
CROSS-TRAINING | C.A.F

20H00 – 20H45
BOXE TRAINING

MARDI

12H30 - 13H15
C.A.F

18H30 – 19H15
PUMP

19H15 – 20H00
CYCLE | PILATES DÉBUTANT

20H00 – 20H45
BOXE TRAINING

MERCREDI

12H30 - 13H15
CROSS TRAINING

14H30 - 16H30
NOVAKIDS

18H30 - 19H15
CYCLE | BOXE TRAINING

19H15 - 20H00
PUMP

JEUDI

10H00 - 10H45
C.A.F

12H30 - 13H15
MUSCULATION

17H45 - 18H30
PILATES INTERMÉDIAIRE

18H30 - 19H15
CROSS TRAINING | ZUMBA

19H15 - 20H00
IMPACT

VENDREDI

10H00– 10H45
PILATES DÉBUTANT

12H30 - 13H15
POWER FLOW

18H30 - 19H00
CYCLE

19H00 - 19H30
CAF

19H30 - 20H00
STRETCHING

SAMEDI

10H00 - 10H45
CYCLE

10H50 - 11H35
CROSS TRAINING

Réservation obligatoire des cours via notre application : « NOVAFIT »

Google play | App Store