

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

ANIMÉS PAR DES COACHS

LUNDI

09:15
CAF 45'
10:15
STRETCHING 30'
11:00
MUSCU TRAINING 60'

MARDI

09:15
GYM DOUCE 45' BIKING 45'
10:15
ABDOS FLASH 30'

MERCREDI

09:15
CAF + stretch 60'

JEUDI

09:15
BODY CARDIO 45'
10:15
STRETCHING 30'

VENDREDI

09:15
BIKING 45'
10:15
ABDOS FLASH 30'



- Inscription obligatoire à chaque cours sur l'application DECIPLUS
- Nous assurons les cours à partir de 3 personnes
- Le planning peut évoluer en cours d'année

17:30
ABDOS FLASH 30'
18:15
STEP 45'
19:15
STREET JAZZ 75' <small>(hors abonnement)</small>

17:30
PUMPHIIT 30'
18:15
CARDIO BOXING 45'
19:15
BIKING 45'

17:30
ABDOS FLASH 30'
18:15
CROSS T. 45' BIKING 45'
19:15
CARDIO BOXING 45'

18:15
PUMP 45'
19:15
ZUMBA 45'

17:30
PILATES 45'
18:30
CAF + stretch 60'