LES RENDEZ-VOUS STEP ONE

Bouge à ton rythme.

ACCESS

Cours collectifs inclus dans ton abonnement. ACCESSIBLES À TOUS. | Les cours sont assurés à partir de 3 participants.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI*
09:15	CAF 45'	BIKING 45'	CAF + STRETCH 60'	CARDIO DANCE 60'	PUMP + STRETCH 60'	BIKING 45'
10:00	GYM DOUCE 45'	ABDOS FLASH 30'				CROSS TRAINING 45'
17:30	ABDOS FLASH 30'	PUMP 45'	ABDOS FLASH 30'			
18:15	BIKING 45'	STEP 45'	BIKING / CROSS T. 45'	PUMP 45'		
19:15		CARDIO BOXING 45'	CARDIO BOXING 45'	ZUMBA 45'		

*Selon planning.
2 à 3 samedis/mois.

PRÉSENCE COACH SUR PLATEAU MUSCULATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI
09h15	09h15	09h15
10h15	18h15	10h15
18h15		

DURÉE DE LA PRÉSENCE : 1H

À LA CARTE

Activités accessibles indépendamment de l'abonnement ACCESS

DANSE

LUNDI ADULTES	18h15	Loisir	75'
	19h30	Spectacle	75'

MERCREDI ENFANTS / ADOS	13h30	6-7 ans	45'
	14h15	8-11 ans	60'
	15h30	4-5 ans	45'
	16h15	12 ans et +	60'

PILATES

VENDREDI	17h30		45'

ADO INSHAPE

MERCREDI	16h00	12-16 ans	60'