

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 30'
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



MERCREDI

09h15
17h15



VENDREDI

17h15
18h15



DURÉE DE LA PRÉSENCE : 1H

À LA CARTE

Activités accessibles indépendamment de l'abonnement



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'
18h30 45'



ADO INSHAPE

MERCREDI

16h00 12-16 ans 60'



LES CRÉNEAUX **PROGRESS** ARRIVENT COURANT OCTOBRE !