

# 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

BIKING

45'

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

(hors abonnement)

75'

17:30

PUMPHIT

30'

18:15

CARDIO BOXING

45'

19:15

BIKING

45'

17:30

ABDOS FLASH

30'

18:15

CROSS TRAINING

45'

19:15

CARDIO BOXING

45'

18:15

PUMP

45'

19:15

ZUMBA

45'

17:30

PILATES

45'

18:30

CAF + stretch

60'