

Planning des cours collectifs

Lundi

17:30 45 min

Hyrox start

18:15 45 min

Hyrox boost

19:00 45 min

Hyrox perf

Mardi

17:30 30 min

Eleven HIIT

Cardio

18:00 45 min

Oxygéo

Pilates - Yoga

18:45 45 min

Sculpt

Renfo

19:30 30 min

Core abs

Abdos

Mercredi

17:30 30 min

Sculpt

Renfo

18:00 45 min

Bike

Vélo - Cardio

18:45 45 min

STEP

Cardio

19:30 30 min

Oxygéo

Pilâtes - Yoga

Jeudi

17:30 30 min

Core abs

Abdos

18:00 45 min

Sculpt

Renfo

18:45 45 min

Eleven HIIT

Cardio

19:30 30 min

Stretching

Etirements