

## STUDIO HBX

(Small group Training limité 15 places)

**NOUVEAU A VENIR !  
HBX FUSION et  
HBX BOXING !**

## STUDIO FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 – 10h15 <b>AFC</b>	9h30 – 10h15 <b>FUN DANCE</b>	9h30 – 10h15 <b>GYM BALL</b>	9h30 – 10h15 <b>CROSS -T</b>		09h30– 10h15 <b>BODYKIDS</b>
10h15 – 11h00 <b>STRETCHING</b>	10h15 – 11h00 <b>GYM DOUCE</b>	10h15 – 10h45 <b>ABDOS</b>	10h15 – 11h00 <b>BODYZEN</b>	10h15 – 11h00 <b>PILATES</b>	10h15– 11h15 <b>ZUMBA</b>
12h15 – 13h00 <b>BODYSULPT</b>	12h15 – 13h00 <b>SUSPENSION</b>			12h15 – 12h45 <b>STRETCHING</b>	11h15– 12h00 <b>BODYZEN</b>
17h45 – 18h00 <b>ABDOS</b>	17h30 – 18h15 <b>CROSS -T</b>	17h15 – 18h00 <b>ZUMBAKIDS</b>			
18h00 – 18h30 <b>STEP</b> Débutant	18h15– 19h00 <b>STEP</b> Intermédiaire	18h00 – 18h30 <b>SUSPENSION</b>	18h00 – 18h30 <b>ABDOS</b>	18h00 – 19h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	
18h30 – 19h15 <b>BODYSULPT</b>	19h00 – 19h30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18h30 – 19h30 <b>ZUMBA</b>	18h30– 19h15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		
19h15 – 20h00 <b>FUN DANCE</b>	19h30 – 20h00 <b>BODYZEN</b>		19h15 – 20h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19h00 – 20h00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	

**BENEFICES**

**BODYSULPT**  
**LES MILLS**  
**BODYPUMP**

Affinez et tonifiez vos muscles, retrouvez la forme !

**BODYZEN**  
**STRETCHING**

Améliorez votre souplesse, équilibre et force ! Sentez vous serein !

**LES MILLS**  
**BODYATTACK**

Améliorez votre forme physique et développez votre capacité cardio !

**FUN DANCE**  
**ZUMBA**

Venez comme vous êtes, repartez comme une star !