CÔTÉ FORME - PLANNING

Des professionnels & du sport

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00 - 9h30 CAF	9h00 - 10h00 PILATES	9h00 - 9h45 BIKE TABATA	9h00 - 10h00 RMG	9h00 - 10h00 GYM DOUCE	9h00 - 9h50 COURS CARDIO
9h30 - 10h00 STRETCH					10h00 - 10h50 RMG
12h15 - 13h00 HIIT CARDIO	12h15 - 13h00 BODY WARRIOR	12h15 - 13h00 STRETCH	12h15 - 13h00 HIIT FORCE	12h15 - 13h00 PILATES	
17h30 - 18h15 CAF	17h30 - 18h15 PILATES	17h30 - 18h15 ZUMBA	17h30 - 18h15 SWISSBALL	17h30 - 18h15 SPÉCIAL BUSTE	
18h30 - 19h15 BIKE	18h20 - 19h15 STEP INTERMÉDIAIRE	18h15 - 19h00 HILO DÉBUTANT	18h20 - 19h15 STEP DÉBUTANT	18h30 - 19h15 BIKE TABATA	
19h30 - 20h30 ZUMBA	19h20 - 20h00 CAF	19h00 - 20h00 HILO CONFIRMÉ	19h15 - 20h15 HIIT FORCE		
	20h00 - 20h30 STRETCH				

INFORMATIONS UTILES:

Serviette, tenue sportive et baskets propres OBLIGATOIRES.

Arriver 5 min avant le début du cours.

Sur réservation via l'application SPORTIGO, 96h à l'avance.

OUVERTURE EN ACCÈS LIBRE 7j/7 DE 6h à 23h // PRÉSENCE COACHS DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 19h30