

Horaires cours collectifs PARC 1435 AXIS - 17 février au 27 avril 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8H30/9H30 PILATES Stéphanie D. 9H30/10H30 BODYBALANCE Stéphanie D. 10H30/11H30 FAC Stéphanie D. 12H30/13H30 YOGA - Hatha Sylviane	8H30/9H30 BODYBALANCE Stéphanie D. 9H30/10H30 FAC Stéphanie D. 10H30/11H00 STRETCHING Stéphanie D. 12H20/13H20 CIRCUIT TRAINING Stéphanie D.	8H30/9H30 CIRCUIT TRAINING Stéphanie D. 9H30/10H30 BODYBALANCE Stéphanie D. 10H30/11H30 PILATES Stephanie D. 12H20/13H20 BODYBALANCE Stéphanie D. 13H20/14H00 WOD - Cross training Stéphanie	8H30/9H30 PILATES Stéphanie D. 9H30/10H30 FAC Stéphanie D. 10H30/11H00 STRETCHING Stéphanie D. 12H20/13H20 FAC Stéphanie D.	9H00/9H45 WOD - Cross training Romain 9H00/10H00 YOGA - Vinyasa Lisa 9H45/10H30 WOD - Cardio Romain 10H00/11H00 YOGA - Vinyasa Lisa 12H20/13H20 FAC Gaelle	09H30/10H30 REEJAM Leyla 10H30/11H30 YOGA - Vinyasa Lisa 11H30/12H30 YOGA - Vinyasa Lisa	09H30/10H30 ZUMBA Melanie 10H30/11H30 FAC Raphaël 11H30/12H30 CIRCUIT TRAINING Raphaël
17H45/18H30 WOD - Cardio Anaïs 18H00/19H00 ZUMBA Gilles 18H30/19H15 WOD - Cross training Anaïs 19H00/20H00 FAC Grant 20H00/21H00 FAC Grant	17H45/18H30 WOD - Cross training Arthur 18H00/19H00 BACK & CORE Leyla 18H30/19H15 WOD - Cardio Arthur 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Lisa 20H00/21H00 PILATES Lisa	17H45/18H30 WOD - Force Martin 18H00/19H00 PILATES - Mobilité Séverine 18H30/19H15 WOD - Cross training Martin 19H00/20H00 ZUMBA Gilles 20H00/21H00 ZUMBA Thierry	17H45/18H30 WOD - Cross training Arthur 18H00/19H00 FAC Stéphanie A. 18H30/19H15 WOD - Force Arthur 19H00/20H00 CIRCUIT TRAINING Stéphanie A. 20H00/21H00 YOGA - Hatha Séverine	17H00 à 18H00 CIRCUIT TRAINING Anaïs B. 18H00 à 19H00 FIT DANCE Anaïs B.	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine

LEGENDE COURS

Gym du corps et de l'esprit	Renforcement Musculaire
Gym douce	WOD ! séance 40' !
Danse	