

Horaires cours collectifs PARC 1435 AXIS - 11 mars au 31 août 2024

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.	8H00/9H00 BACK & CORE Raphaël 9H00/10H00 FAC Vinciane 10H00/11H00 PILATES Vinciane 12H20/13H20 FAC Raphaël	8H30/9H30 PILATES Stéphanie D. 9H30/10H30 FAC Stéphanie D. 10H30/11H00 STRETCHING Stéphanie D. 12H20/13H20 FAC Stéphanie D.	9H00/9H45 CROSS TRAINING Romain 9H45/10H30 KETTLE BELL Romain	09H30/10H30 REEJAM Leyla 10H30/11H30 YOGA - Vinyasa Lisa 11H30/12H30 YOGA - Vinyasa Lisa	09H30/10H30 ZUMBA Sabrina 10H30/11H30 FAC Raphaël 11H30/12H30 HIIT Raphaël
18H00/19H00 ZUMBA Gilles 18H30/19H15 CROSS TRAINING Grant 19H00/20H00 FAC Anaïs B. 19H15/20H00 KETTLE BELL Grant 20H00/21H00 FAC Anaïs B.	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 18H30/19H15 KETTLE BELL Arthur 19H00/20H00 YOGA - Vinyasa Lisa 19H15/20H00 CROSS TRAINING Arthur 20H00/21H00 PILATES Lisa	18H00/19H00 PILATES - Mobilité Séverine 18H30/19H15 CROSS TRAINING Arthur 19H00/20H00 ZUMBA Gilles 19H15/20H00 KETTLE BELL Arthur 20H00/21H00 ZUMBA Thierry	18H00/19H00 FAC Stéphanie A. 18H30/19H15 KETTLE BELL Grant 19H00/20H00 HIIT Stéphanie A. 19H15/20H00 CROSS TRAINING Grant	19H00/20H00 HIIT Stéphanie A. 19H15/20H00 CROSS TRAINING Grant	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine	18H00/19H00 BACK & CORE Séverine 19H00/20H00 STRETCH & RELAX Séverine
Gym du corps et de l'esprit Gym douce Danse Renforcement Musculaire WOD ! séance 40' !						