

HEURE & LIEU

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

10H00



11H00



SWISS BALL
OU BODYCOMBAT™



POUND Ⓞ
OU STRETCHING



18H30



RENFO OU
H.I.I.T./ CIRCUIT



CARDIO
SCULPT*



POUND Ⓞ OU RENFO



BODYCOMBAT™



19H00



PILATES



19H15



STRONG
NATION™



LÉGENDE :



INTENSITÉ

45' DURÉE (MIN)



MAISON DE QUARTIER SAINT RÉMI



MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE



MAISON DE QUARTIER MAISON BLANCHE