

HEURE & LIEU

10H15

11H00

12H30

18H15

18H30

19H00

19H15

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

DIMANCHE

SWISS BALL
OU BODYCOMBAT™
45'

POUND ®
OU STRETCHING
45'

C.A.F. OU
STRONG NATION™
30'

RENFO OU
H.I.I.T. / CIRCUIT
45'

CARDIO
SCULPT'
60'

POUND ® OU RENFO
45'

BODYCOMBAT™
60'

PILATES
60'

STRONG
NATION™
60'

45'

DURÉE (MIN)

MAISON DE QUARTIER SAINT RÉMI

MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE

MAISON DE QUARTIER MAISON BLANCHE

LÉGENDE :



INTENSITÉ



DURÉE (MIN)



MAISON DE QUARTIER SAINT RÉMI



MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE



MAISON DE QUARTIER MAISON BLANCHE