

COURS COLLECTIFS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

08:45 45MIN CINÉ YOGA	08:45 45MIN CINÉ DYNAMIQUE YOGA	08:30 45MIN CINÉ PILATES	09:00 30MIN CINÉ ABDOS	08:45 30MIN CINÉ ABDOS	09:00 1H LESMILLS BODYATTACK CYPRIEN JEAN PIERRE	
09:30 1H CUISSSES ABDOS FESSIERS BEDU MICHAEL	09:30 1H LESMILLS BODYPUMP CYPRIEN JEAN PIERRE	09:30 1H BODYSCULPT CYPRIEN JEAN PIERRE	09:30 45MIN ABDOS FESSIERS CYPRIEN JEAN PIERRE	09:30 1H PILATES CERAVOLO MAUD	10:00 1H LESMILLS BODYPUMP CYPRIEN JEAN PIERRE	
10:30 1H LESMILLS BODYPUMP BEDU MICHAEL	10:30 1H CUISSSES ABDOS FESSIERS CYPRIEN JEAN PIERRE	10:30 1H CINÉ ZUMBA FIRE	10:30 1H BODYSCULPT CYPRIEN JEAN PIERRE	10:30 1H CROSS TRAINING CERAVOLO MAUD	11:00 1H ATHLETIC JAZZ DEL MONACO PATRICIA	
11:30 1H STRETCHING BEDU MICHAEL	11:30 45MIN YOGA HATHA ERMELLINI LAURENT	11:30 1H CUISSSES ABDOS FESSIERS BEDU MICHAEL		11:30 1H CINÉ STRETCHING		

MIDI

12:30 1H BODYSCULPT CERAVOLO MAUD	12:15 1H YOGA VINYASA ERMELLINI LAURENT	12:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT BEDU MICHAEL	12:30 1H STEP 1-2 FUHS PAULINE	12:30 1H LESMILLS BODYPUMP CERAVOLO MAUD	12:00 1H STRETCHING CYPRIEN JEAN PIERRE	
			13:30 30MIN CINÉ HIIT			

APRÈS MIDI

	16:30 45MIN CINÉ BODY SCULPT	14:30 30MIN CINÉ ZUMBA FIRE		14:30 1H CINÉ BODY BOXE		
		16:30 45MIN CINÉ ABDOS FESSIERS		16:30 30MIN CINÉ HIIT		

SOIR

17:30 1H PILATES CERAVOLO MAUD	17:30 1H LESMILLS BODYATTACK CHAIX LAETTITA	17:00 30MIN HIIT CYPRIEN JEAN PIERRE	17:30 1H LESMILLS BODYPUMP CYPRIEN JEAN PIERRE	17:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT JACQUINOT LAURA	17:00 1H CINÉ ZUMBA FIRE	
18:30 1H LESMILLS BODYATTACK CYPRIEN JEAN PIERRE	18:30 1H LESMILLS BODYPUMP CERAVOLO MAUD	18:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT CERAVOLO MAUD	18:30 1H CROSS TRAINING CERAVOLO MAUD	18:30 1H LESMILLS BODYJAM JACQUINOT LAURA	18:00 1H CINÉ PILATES	
19:30 1H CROSS TRAINING CYPRIEN JEAN PIERRE	19:30 1H LESMILLS BODYCOMBAT CERAVOLO MAUD	19:30 1H LESMILLS BODYPUMP CERAVOLO MAUD	19:30 45MIN ABDOS FESSIERS CERAVOLO MAUD	19:30 45MIN CINÉ STRETCHING		

LUNDI**MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI****DIMANCHE**

20:30 45MIN

**ABDOS
STRETCHING**

CYPRIEN JEAN PIERRE

20:30 45MIN

STRETCHING

CERAVOLO MAUD

Le planning peut être changé à tout moment sans préavis (cours et professeurs). Tout changement sera signalé à l'accueil du club.

TEL : 04 92 02 15 36

2594 Route Nationale 7 - 06270

ouvert 7J/7 de 7h à 22h du lundi au vendredi et de 8h à 20h le samedi, dimanche et jours fériés

COURS VÉLO

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

MATIN

10:30 1H
CINÉ
SPINNING

11:30 1H
CINÉ
SPINNING

10:30 1H
SPINNING
CYPRIEN JEAN PIERRE

10:30 1H
CINÉ
SPINNING

10:30 1H
CINÉ
SPINNING

11:00 1H
SPINNING
CYPRIEN JEAN PIERRE

MIDI

12:30 1H
SPINNING
BEDU MICHAEL

12:30 1H
CINÉ
SPINNING

12:30 1H
SPINNING
CYPRIEN JEAN PIERRE

12:30 1H
SPINNING
CERAVOLO MAUD

12:30 1H
CINÉ
SPINNING

SOIR

18:30 1H
SPINNING
CERAVOLO MAUD

18:30 45MIN
SPINNING
CHAIX LAETTIA

17:30 1H
SPINNING
CERAVOLO MAUD

18:30 1H
SPINNING
CYPRIEN JEAN PIERRE

18:30 1H
CINÉ
SPINNING

18:30 1H
CINÉ
SPINNING

19:30 1H
CINÉ
SPINNING

18:30 1H
CINÉ
SPINNING

SMALL GROUP TRAINING

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

08:30 30MIN
SMALL GROUP TRAINING
 CYPRIEN JEAN PIERRE

APRÈS MIDI

15:00 30MIN
SMALL GROUP TRAINING
 CERAVOLO MAUD

SOIR

20:00 30MIN
SMALL GROUP TRAINING
 CERAVOLO MAUD

