

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 - 10H00 RÉVEIL MUSCULAIRE VALERIE	9H15 - 10H00 PILATES VALERIE	12H00 - 12H30 RESPIRATION & RELAXATION CENZO	12H30 - 13H15 FULL BODY GAËLLE	12H30 - 13H15 TRX CARDIO DAVID	10H15 - 11H00 CUISSSES ABDOS FESSIERS MATHÉO
12H30 - 13H15 FOCUS HAUT DU CORPS MATHÉO	10H00 - 10H45 FOCUS BAS DU CORPS VALERIE	12H30 - 13H15 FLOW YOGA ASHLEY	17H30 - 18H15 BODY BARRE SARAH	18H15 - 19H15 HALTÉROPHILIE CENZO	11H15 - 12H00 FULL BODY MATHÉO
18H30 - 19H15 CARDIO PAR MINUTE MAXIME	12H30 - 13H15 CARDIO BOXE CENZO	12H30 - 13H15 TABATA ADBOS ANISSA	18H30 - 19H15 BOOTY SCULPT TONY	18H15 - 19H00 CIRCUIT TRAINING DAVID	
18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING SARAH	18H15 - 19H00 REGGAETON ASHLEY	17H30 - 18H15 SRETCHING ASHLEY	19H15 - 20H00 CARDIO BOXE SARAH	20H15 - 21H15 BOXE ANLAISE ALEX	
19H30 - 20H15 PILATES SARAH	18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING TONY	18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING DAVID	20H15 - 21H15 GRAPPLING AURÉLIEN		
19H15 - 20H15 JIU JITSU LOVHIN	19H30 - 20H15 BOOTCAMP ANISSA	19H30 - 20H15 DÉFI 100 REPS ANISSA			
20H15 - 21H15 GRAPPLING LOVHIN	20H15 - 21H15 MMA AURÉLIEN	20H15 - 21H15 BOXE ANLAISE ALEX			

Le studio est ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 21h00.