



PLANNING COURS COLLECTIFS ONE COACH 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30 - 13H15 FOCUS HAUT DU CORPS MATHÉO	12H30 - 13H30 WOD AURÉLIEN	12H00 - 12H30 RESPIRATION & RELAXATION CENZO	12H30 - 13H15 FULL BODY CENZO	12H30 - 13H15 TRX ABDOS DAVID	10H15 - 11H00 CUISSES ABDOS FESSIERS JONATHAN
12H30 - 13H30 HYROX AURÉLIEN	17H30 - 18H15 STRETCHING ASHLEY	12H30 - 13H15 FLOW YOGA ASHLEY	12H30 - 13H15 COACHING COLLECTIF MATHÉO	12H30 - 13H30 LOCATION SALLE DU BAS	11H15 - 12H00 FULL BODY JONATHAN
18H30 - 19H15 CARDIO PAR MINUTE MAXIME	18H15 - 19H00 YOGA ASHLEY	17H45 - 18H30 ZUMBA AISHA	12H30 - 13H30 LOCATION SALLE DU BAS	17h45 - 18H30 CIRCUIT TRAINING DAVID	
18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING SARAH	18H30 - 19H15 CIRCUIT TRAINING TONY	18H30 - 19H30 WOD JONATHAN	18H30 - 19H15 BODY BARRE SARAH	18H30 - 19H15 CALLISTHENIE MATHÉO	
19H30 - 20H15 PILATES SARAH	19H15 - 20H00 BOOTY SCULPT TONY	18H30 - 19H15 CARDIO BOXE FRANCK	18H30 - 19H15 BOOTY SCULPT TONY	19H15 - 20H15 BOXING KIDS FRANCK	
19H30 - 20H30 SESSION FORCE JONATHAN	19H15 - 20H15 HYROX JONATHAN	19H15 - 20H15 BOXING KIDS FRANCK	19H15 - 20H15 HYROX JONATHAN	20H15 - 21H15 BOXE ANGLAISE ALEX	
	20H30 - 21H30 MMA AURÉLIEN	19H30 - 20H30 HATHA YOGA AISHA	20H15 - 21H15 GRAPPLING AURÉLIEN		
	20H30 - 21H30 LOCATION STUDIO 1	20H15 - 21H15 BOXE ANGLAISE ALEX	20H30 - 21H30 LOCATION STUDIO 1		

Studio 1

Salle du bas

Salle Muscu

