



# PLANNING COURS COLLECTIFS ONE COACH 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12H30 - 13H15 <b>FOCUS HAUT DU CORPS</b> TONY	12H30 - 13H30 <b>WOD</b> AURÉLIEN	12H30 - 13H15 <b>FLOW YOGA</b> ASHLEY	12H30 - 13H15 <b>FULL BODY</b> MARION	12H30 - 13H15 <b>TRX ABDOS</b> MAXIME	10H15 - 11H00 <b>CUISSES</b> ABDOS FESSIERS JONATHAN
18H30 - 19H15 <b>CARDIO PAR MINUTE</b> MAXIME	17H30 - 18H15 <b>STRETCHING</b> ASHLEY	12H30 - 13H15 <b>COACHING</b> COLLECTIF	12H30 - 13H30 <b>LOCATION SALLE DU</b> BAS	12H30 - 13H30 <b>LOCATION SALLE DU</b> BAS	11H15 - 12H00 <b>FULL BODY</b> JONATHAN
19H30 - 20H15 <b>PILATES</b> GAELLE	18H30 - 19H15 <b>FLOW</b> YOGA ASHLEY	18H30 - 19H30 <b>WOD</b> JONATHAN	18H30 - 19H15 <b>SUMMER BODY</b> MAXIME	18h30 - 19H15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> TONY	12H30 - 13H30 <b>HYROX</b> JONATHAN
19H30 - 20H30 <b>SESSION FORCE</b> JONATHAN	18H30 - 19H15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> TONY	18H30 - 19H15 <b>ZUMBA</b> AISHA	18H30 - 19H15 <b>BOOTY SCULPT</b> TONY	19H15 - 20H15 <b>BOXING KIDS</b> FRANCK	
	19H30 - 20H30 <b>HYROX</b> JONATHAN	19H15 - 20H15 <b>BOXING KIDS</b> FRANCK	19H15 - 20H15 <b>HYROX</b> JONATHAN	18H30 - 19H30 <b>WOD</b> JONATHAN	
	20H30 - 21H30 <b>GRAPPLING</b> AURÉLIEN	20H15 - 21H15 <b>CARDIO BOXE</b> FRANCK	20H15 - 21H15 <b>GRAPPLING</b> AURÉLIEN		
		19H30 - 20H30 <b>HATHA YOGA</b> AISHA			

1/2

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

Je réserve ma séance d'essai offerte !



- Studio 1
- Salle du bas
- Salle Muscu