



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

9h15-10h ABDOS FESSIERS		9h15-10h ABDOS FESSIERS BODY SCULPT		9h-10h CIRCUIT EN SALLE MUSCU		9h15-9h45 BODY SCULPT		9h15-10h ABDOS FESSIERS		10h-10h30 CARDIO BOXE		10h - 11h RENFO POUR TOUS	
10h-10h45 BODY BARRE		10h-10h45 STRETCHING		10h-10h30 ABDOS FESSIERS		9h45-10h15 GYM PILATES		10h-10h45 STRETCHING		10h30-11h ABDOS FESSIERS			
11h - 12h YOGA doux		10h45-11h30 GYM PILATES		10h30 - 11h30 CHI BALL		10h15-10h45 STRETCHING		11h-12h GYM SANTE		11h30-11h ABDOS FESSIERS			
				11h30 - 12h RELAXATION						11h - 11h30 STRETCHING			
12h30-13h15 ABDOS FESSIERS		12h15 - 13h15 YOGA dynamique		12h30-13h15 BODY FUSION		12h30-13h TABATA		12h15-13h GYM PILATES		12h30-13h15 CIRCUIT SANTE EN MUSCU			
						13h-13h15 STRETCH							
15h-16h GYM SANTE													
17h15-18h GYM PILATES		17h30 - 18h ABDOS FLASH		17h15-18h CUISSES ABDOS FESSIERS		17h30-18h HIIT		17h15 - 18h BODY SCULPT					
18h-18h45 BODY FUSION		STRETCHING		18h-18h45 SWISS BALL PILATES BODY SCULPT		18h-18h45 CUISSES ABDOS FESSIERS		18h - 19h CHI BALL		18h-18h45 GYM PILATES			
18h45-19h30 HIIT		CUISSES ABDOS FESSIERS		18h45-19h30 LIA inter YOGA STRETCH		18h45-19h30 LIA Deb. BODY SCULPT		18h45-19h30 JUST MOOVE		19h - 19h30 RELAXATION		18h45-19h30 CROSS TRAINING	
19h30-20h30 RAGGADANCE HALL deb.		YOGA		19h30-20h30 REGGAETON STEP inter		19h30-20h15 ZUMBA YOGA DYNAMIQUE		19h30-20h30 DANSE URBAINE		19h30-20h STRETCH			
20h30-21h30 STREET JAZZ				20h30 - 21h30 RAGGA									

MUSCULATION & CARDIO TRAINING

OUVERTURE EN CONTINU : 8H - 22H

LE SAMEDI : 9H - 14H
LE DIMANCHE : 9H30 - 12H30

Suivez-nous sur:
MJC Les Arcades