

Zone cardio ouverte pendant les heures d'ouverture du Studio

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:15 ouverture	09:00 ouverture	09:15 ouverture	09:00 ouverture	09:15 ouverture	09:00 ouverture
9:30 BODY WORK 45'	09:15 BODY WORK 30'	9:30 PILATES 45'	9:15 PILATES FUSION 50'	9:30 PILATES SANTÉ 45'	9:15 PILATES 45'
10:15 PILATES 45'	09:45 PILAT' & YOGA 45'	10:15 BODY WORK 45'	10:15 YOGA 50'	10:15 PILATES 45'	10:00 STEP INITIÉ 45'
	10:30 PILATES SANTÉ 45'				10:45 BODY WORK 45'
		11:30 fermeture			12:00 fermeture
12:30 BODY WORK 30'				12:30 BODY WORK 30'	
13:30 fermeture	13:30 fermeture		13:30 fermeture	13:30 fermeture	
17:30 ouverture					
17:45 BODY WORK 30'	17:45 ouverture	17:45 ouverture	17:45 ouverture	18:00 ouverture	
18:15 PILATES 45'	18:15 STEP INITIÉ 40'	18:15 CARDIO WORK 45'	18:00 BODY WORK 30'	18:00 PILATES SANTÉ 45'	
19:00 BODY BARRE 45'	19:00 BODY WORK 30'	19:00 PILATES 45'	18:30 MIX DANCE 45'	18:45 HIIT 45'	
	19:30 CARDIO WORK 30'	19:50 PILATES & STRETCH 50'	19:15 YOGA 45'	19:30 fermeture	
20:00 fermeture	20:00 STEP DÉBUTANT 30				
	20:30 fermeture	20:30 fermeture	20:15 fermeture		

Body Work / Body Barre

Renforcement musculaire de tout le corps avec du petit matériel, TRX, au poids de corps ou avec une barre, cours dynamique et évolutif.

Pilates Fusion

Laisser le corps de mouvoir librement comme il le ferait dans la nature, cours chorégraphié travaillant toutes les qualités physiques, renforcement, vitesse, force, résistance, agilité, souplesse, etc...

Body HIIT

(High Intensity Interval Training), entraînement fractionné de haute intensité liant le cardio et le renforcement musculaire.

Cardio n'work

Le Brûleur de Graisse où énergie et amusement vont de paire. Séance très cardio entraînement HIIT pour s'amuser un maximum sur une musique stimulante !

Pilates

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève.

Pilates Santé

Cours de Pilates très doux adapté aux séniors, aux femmes enceintes et aux personnes ayant un souci de santé quelqu'il soit.

Pilates & Stretch

Développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique, et stimuler l'esprit et l'élève tout en gagnant en mobilité et en souplesse.

Yoga

Postures de yoga liant respiration et concentration. Ressourcer son corps et son esprit tout en se renforçant musculairement.

Pilat' & Yoga

Synergie d'exercices de Pilates avec des postures de yoga pour gagner en renforcement et en mobilité.

Step

Cours chorégraphié sur Step avec impact. .

Mix Dance

Un mix de différents style de danse, apprentissage pendant 45 mn d'une ou plusieurs chorégraphies accessibles à tous, ambiance assurée.