

LUNDI

9h - 10h FUNCTIONAL TRAINING
12h15 - 13h PILATES
13h - 13h45 FUNCTIONAL TRAINING
18h - 19h FUNCTIONAL TRAINING
19h - 20h PILATES
20h - 21h POSTURE & STRETCHING

MARDI

9h - 10h PILATES
12h15 - 13h FUNCTIONAL TRAINING
13h - 13h45 POSTURE & STRETCHING
17h30 - 18h30 YOGA
18h30 - 19h30 PILATES
19h30 - 20h30 FUNCTIONAL TRAINING

MERCREDI

9h - 10h FUNCTIONAL TRAINING
12h15 - 13h PILATES
13h - 13h45 FUNCTIONAL TRAINING
18h - 19h PILATES
19h - 20h FUNCTIONAL TRAINING
20h - 21h YOGA

JEUDI

9h - 10h POSTURE & STRETCHING
12h30 - 13h30 YOGA
17h30 - 18h30 PILATES
18h30 - 19h30 FUNCTIONAL TRAINING
19h30 - 20h30 POSTURE & STRETCHING

VENREDI

9h - 10h PILATES
12h15 - 13h FUNCTIONAL TRAINING
13h - 13h45 PILATES
18h - 19h FUNCTIONAL TRAINING
19h - 20h PILATES

FUNCTIONAL TRAINING

Renforcement musculaire et cardio-vasculaire sous forme de circuit avec utilisation des sangles TRX. Sans impact et adapté à tous

PILATES

Gym douce axée sur le renforcement musculaire des muscles profonds (dos/abdos)

YOGA

Un Yoga moderne qui propose des postures d'étirement et de renforcement postural. Pour se reconnecter avec son corps et sa respiration. Ouvert à tous.

POSTURE & STRETCHING

Un cours très doux centré sur les étirements et le placement postural. Idéal pour diminuer les tensions musculaire et se détendre.