




COURS COLLECTIFS

Septembre 2024

ILLIMITÉS

	L	M	M	J	V	S		
09H15	100% ABDOS	F.A.C.	100% ABDOS	F.A.C.	100% ABDOS	F.A.C.		
10H15	URBAN Sculpt	PILATES	STRETCHING	PILATES		CARDIO BOXE		
11H15	STRETCHING					HIIT Pump		
12H00						NOUVEAU MMA		NOUVEAU MMA
17H45	100% ABDOS					Cross Kids Accès à la carte 17H30 - 18H30	100% ABDOS	
18H30	HIIT Cardio	 BOXE Française 18H30 - 21H00	HIIT Pump	VOIR SUR... f	 BOXE Française 19H00 - 21H00 (1)			
19H30	HIIT Pump		HIIT Cardio	ZUMBA fitness				
20H15								

PILATES



Coaching en Salle du Lundi au Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 20h.

Tous les Cours sont en accès illimité, sans réservation !



URBAN








Le sport qui me convient



À LA CARTE OU EN LICENCE (1)

Carte de 1, 5, 10, 15 ou 20 séances, dès 4€ la séance !

	L	M	M	J	V	S
12H00	CROSSTRaining 12H00 - 13H00	CROSSTRaining 12H00 - 13H00	MMA 12H00 - 13H30	CROSSTRaining 12H00 - 13H00	CROSSTRaining 12H00 - 13H00	MMA 12H00 - 13H30
13H00						
16H15						
17H15		CROSSTRaining 17H00 - 18H30	Cross Kids Accès à la carte 17H30 - 18H30		CROSSTRaining 17H30 - 19H00	CROSSTRaining 14H30 - 16H00
17H45						D
18H45		BOXE Française 			BOXE Française 	
20H15	CROSSTRaining 20H15 - 21H45	18H30 - 21H00 	CROSSTRaining 20H15 - 21H45	CROSSTRaining 20H15 - 21H45	19H00 - 21H00 	CROSSTRaining 10H30 - 12H00
21H15						