

Cours Collectifs



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

9H30/22H 9H30/22H 9H30/22H 13H/22H 9H30/22H 10H/18H 10H/13H

REVEIL MUSCUL 10H30 - 11H15	GYM TONIC 10H30 - 11H00	CAF 10H30 - 11H15		TOTAL BODY 10H45 - 11H30	LESMILLS BODYPUMP 10H30 - 11H15	DANSE ORIENTALE 11H30 - 12H30
POWER STEP 11H15 - 12H00	LESMILLS BODYPUMP 11H00 - 11H45	LESMILLS BODYPUMP 11H15 - 12H00		POWER STEP 11H30 - 12H15	ABDOS FLASH 11H15 - 11H30	
CAF 12H00 - 12H45	STRETCHING 11H45 - 12H15	TAILLE ABDOS 12H00 - 12H30		ABDOS FLASH 12H15 - 12H30	LIA ZUMBA 11H30 - 12H30	
	POWER ABDOS 12H15 - 12H45	STEP 12H30 - 13H00				
	CUISSES FESSIERS 12H45 - 13H00					
						
CAF 18H00 - 18H45	CROSS TRAINING 17H00 - 18H00	CROSS TRAINING 17H30 - 18H15	ABDOS GAINAGE 18H45 - 19H15	TAILLE / ABDOS 18H00 - 18H45		
LESMILLS BODYPUMP 18H45 - 19H30	POWER ABDOS 18H00 - 18H30	POWER STEP 18H15 - 19H00	CROSS TRAINING 19H15 - 20H00 OU LIA ZUMBA 19H15 - 20H00	STEP 18H45 - 19H30		
STEP 19H45 - 20H30	BODY ZEN 18H30 - 19H00	ABDOS FLASH 19H00 - 19H15	LIA ZUMBA 19H15 - 20H00	LESMILLS BODYPUMP 19H30 - 20H30		
ABDOS FLASH 20H30 - 21H00	SALSA AERO 19H00 - 20H00	LESMILLS BODYPUMP 19H30 - 20H30	STRETCHING 20H00 - 20H30	ABDOS FLASH 20H30 - 21H00		

	Cardio
	Etirements
	Abdos
	Musculation
	Danse

Au delà de 5minutes, l'échauffement étant fini, l'accès aux cours est impossible afin de vous éviter des blessures

Parking & Espace enfant gratuit à disposition de nos adhérents

www.idealforme.fr
01 42 35 55 00

Lun - Mar - Mer - Ven : 9h30 - 22h00

Jeudi : 13h00 - 22h00

Samedi : 10h00 - 18h00

Dimanche : 10h00 - 13h00