
































LES MOMENTS DE PURE ENERGYM

	09H00	10H00	11H00	12H00	13H00	14H00	15H00	16H00	17H00	18H00	19H00	20H00
LUNDI		09H45-10H45 BODY PUMP 		12H20-13H15 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	 N'oubliez-pas de venir avec : *une paire de chaussures réservées à la salle *une serviette *une bouteille d'eau votre bonne humeur !! BON ENTRAINEMENT & AMUSEZ-VOUS BIEN ! 				17H30-18H15 BODY PUMP 	TAILLE CUISSSES ABDOS-FESSIERS 18H15-19H00 FITBIKE 	19H00-19H45 BODY STEP 	19H45-20H30 BODY BALANCE 
MARDI			12H20-13H15 BODY STEP 	17H30-18H15 AERO 					18H15-19H00 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	19H00-19H45 STEP CHOREGRAPHIQUE 	19H45-20H45 FITBIKE 	
MERCREDI		09H30-10H30 FITBIKE 	12H20-13H15 STEP CHOREGRAPHIQUE 	17H30-18H15 METHODE PILATES 					18H15-19H00 BODY STEP 	19H00-20H00 BODY PUMP 		
JEUDI		09H45-10H45 BODY STEP 	12H20-13H15 BODY PUMP 	17H30-18H15 STEP CHOREGRAPHIQUE 					BODY PUMP  18H15-19H00 FIT BIKE 	19H00-19H45 AEROBIC 	19H45-20H30 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	
VENDREDI			12H20-13H15 FITBIKE 	17H30-18H15 BODY STEP 					18H15-19H00 BODY PUMP 	19H00-20H00 FITBIKE 		
SAMEDI		09h30-10h15 STEP CHOREGRAPHIQUE 	10H15-11H00 BODY PUMP 									

COURS CARDIO

REINFORCEMENT MUSCULAIRE



LE MOYEN LE PLUS EFFICACE POUR SCULPTER DES JAMBES DE REVE

STEP / AEROBIC DEBUTANTS : SIMPLE, COMPLET, DYNAMIQUE



FIT BIKE : VOUS PEDELEZ EN MUSIQUE DANS UNE AMBIANCE DE FOLIE



LE MOYEN LE PLUS RAPIDE AU MONDE POUR CHANGER SON CORPS

REINFORCEMENT MUSCULAIRE : DES COURS POUR TONIFIER VOS MUSCLES ET CONSERVER UNE SILHOUETTE FERME


































Le BODYBALANCE™ ASSOCIE DES EXERCICES DE YOGA DE TAI CHI ET DE LA METHODE PILATES

METHODE PILATES : REMODELER LE CORPS LIBERER LES TENSIONS

HORAIRES D'OUVERTURE : LUNDI AU VENDREDI DE 09H00 à 21H00 NON STOP SAMEDI DE 09H00 à 12H00

LES MOMENTS DE PURE ENERGYM

	09H00	10H00	11H00	12H00	13H00	14H00	15H00	16H00	17H00	18H00	19H00	20H00
LUNDI		09H45-10H45 BODY PUMP 		12H20-13H15 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	 N'oubliez-pas de venir avec : *une paire de chaussures réservées à la salle *une serviette *une bouteille d'eau votre bonne humeur !! BON ENTRAINEMENT & AMUSEZ-VOUS BIEN ! 				17H30-18H15 BODY PUMP 	TAILLE CUISSSES ABDOS-FESSIERS 18H15-19H00 FITBIKE 	19H00-19H45 BODY STEP 	19H45-20H30 BODY BALANCE 
MARDI			12H20-13H15 BODY STEP 	17H30-18H15 AERO 					18H15-19H00 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	19H00-19H45 STEP CHOREGRAPHIQUE 	19H45-20H45 FITBIKE 	
MERCREDI		09H30-10H30 FITBIKE 	12H20-13H15 STEP CHOREGRAPHIQUE 	17H30-18H15 METHODE PILATES 					18H15-19H00 BODY STEP 	19H00-20H00 BODY PUMP 		
JEUDI		09H45-10H45 BODY STEP 	12H20-13H15 BODY PUMP 	17H30-18H15 STEP CHOREGRAPHIQUE 					BODY PUMP  18H15-19H00 FIT BIKE 	19H00-19H45 AEROBIC 	19H45-20H30 TAILLE CUISSSES ABDOS FESSIERS 	
VENDREDI			12H20-13H15 FITBIKE 	17H30-18H15 BODY STEP 					18H15-19H00 BODY PUMP 	19H00-20H00 FITBIKE 		
SAMEDI		09h30-10h15 STEP CHOREGRAPHIQUE 	10H15-11H00 BODY PUMP 									

COURS CARDIO

REINFORCEMENT MUSCULAIRE



LE MOYEN LE PLUS EFFICACE POUR SCULPTER DES JAMBES DE REVE

STEP / AEROBIC DEBUTANTS : SIMPLE, COMPLET, DYNAMIQUE



FIT BIKE : VOUS PEDELEZ EN MUSIQUE DANS UNE AMBIANCE DE FOLIE



LE MOYEN LE PLUS RAPIDE AU MONDE POUR CHANGER SON CORPS

REINFORCEMENT MUSCULAIRE : DES COURS POUR TONIFIER VOS MUSCLES ET CONSERVER UNE SILHOUETTE FERME



Le BODYBALANCE™ ASSOCIE DES EXERCICES DE YOGA DE TAI CHI ET DE LA METHODE PILATES

METHODE PILATES : REMODELER LE CORPS LIBERER LES TENSIONS

HORAIRES D'OUVERTURE : LUNDI AU VENDREDI DE 09H00 à 21H00 NON STOP SAMEDI DE 09H00 à 12H00