

COURS COLLECTIFS

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00				Spécial Dos	T.R.X.	
10:00	Yoga	Cardio Training		Pilates	Etirements	Yoga
11:00		Relaxation		Gym Sénior		
15:00		Sport SANTE	Cours Activités Physiques Adaptées à l'hôpital de Moze			
16:00		Pilates			Circuit training adapté	
17:30	Cardio Training	Circuit Training			(17h00) Yoga Doux	
18:30	Pilates	Etirements		(18h15) Boxe		
19:30	Circuit Training	Fitness	Abdos fessier	Cross Fitt		

Réservation Obligatoire via l'Application (gratuite) "XPLOR ACTIVE"
07 88 60 73 87, sms, WhatsApp, Facebook , Instagram, Messenger.