

ON AIR

ORIGINAL FITNESS

DÈS LE 1^{er} SEPTEMBRE

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE *

ON AIR FITNESS **BASSINS À FLOT**

*En plus de ton abonnement

PLANNING COURS COLLECTIFS

SEPTEMBRE 2025 - ON AIR FITNESS BASSINS À FLOT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CROSS RENFO 12H15 - 13H15	YOGA 11H30 - 12H30	AIR ROX 12H15 - 13H15	RENFO PILATE FLASH 12H15 - 12H45	BOOTY CAMP LADIES 12H15 - 13H15	RPM 10H30 - 11H15
RPM 12H30 - 13H15	CROSS TRAINING 12H15 - 13H15	CAF FLASH 12H15 - 12H45	CROSS TRAINING 12H15 - 13H15	CROSS RENFO 12H15 - 13H15	CROSS EXPERT 11H00 - 12H00
BOOTY FLASH 18H00 - 18H30	RENFO PILATES 12H30 - 13H30	BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30	SPRINT 12H45 - 13H15	CAF FLASH 17H15 - 17H45	CROSS TRAINING 12H15 - 13H15
BODY COMBAT 18H45 - 19H30	BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30	SPRINT 17H45 - 18H15	CAF FLASH 17H30 - 18H00	HIIT TRAINING 18H00 - 18H45	BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30
BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	MMA 18H30 - 19H30	ABDOS FLASH 18H15 - 18H45	PILATES 18H00 - 19H00	MMA 18H30 - 19H30	
SPRINT 19H30 - 20H00	CROSS-TRAINING 18H30 - 19H30	CROSS TRAINING 18H30 - 19H30	CROSS CARDIO 18H30 - 19H30	CROSS-TRAINING 18H30 - 19H30	
AIR ROX 18H30 - 19H30	SPARING BOXE 19H30 - 20H30	STRECHING 18H45 - 19H45	CARDIO BOXE 19H00 - 19H30	BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	
		BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	YOGA 19H00 - 20H00		
			BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30		
			CROSS TRAINING 19H30 - 20H30		

ONLY LADIES

SPORTS DE COMBATS

CROSS

FLASH

RPM & SPRINT LESMILLS

SPÉCIAUX