

ON AIR

ORIGINAL FITNESS

DÈS LE 1^{er} NOVEMBRE

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE*

ON AIR FITNESS **BASSINS À FLOT**

*En plus de ton abonnement

PLANNING COURS COLLECTIFS

NOVEMBRE 2025 - ON AIR FITNESS BASSINS À FLOT



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

ONLY LADIES

SPORTS DE COMBATS

CROSS

FLASH

RPM & SPRINT LESMILLS

SPÉCIAUX