

ON AIR

ORIGINAL FITNESS



DÈS LE 1^{er} NOVEMBRE

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE^{*}

ON AIR FITNESS **MÉRIGNAC**

^{*}En plus de ton abonnement

PLANNING COURS COLLECTIFS

NOVEMBRE 2025 - ON AIR FITNESS MÉRIGNAC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A.M						CROSS RENFO/MOBILITÉ 10H00 - 11H00
	CARDIO BOXE 12H15 - 13H00			BOOTY TRAINING 12H15 - 13H00		
	CROSS LADIES 12H30 - 13H15/30	CROSS TRAINING 12H30 - 13H30	CORE TRAINING 12H30 - 13H00	INITIATION MUSCULATION 12H30 - 13H30	CROSS TRAINING 12H30 - 13H30	
P.M				CARDIO BOXE 13H00 - 13H45		
	CROSS RENFO/MOBILITÉ 18h30 - 19h30		CROSS CARDIO 18H30 - 19H30	HALTÉROPHILIE 18H30 - 19H30	CROSS AIR ROX 18H30 - 19H30	
	CROSS AIR ROX 19H30 - 20H30	CROSS CARDIO 19H30 - 20H30	CROSS TRAINING 19H30 - 20H30	CROSS AIR ROX 19H30 - 20H30		
		ONLY LADIES	BOXE	CROSS	SPÉCIAUX	