



DÈS LE 1^{er} JANVIER

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE *

*En plus de ton abonnement

ON AIR FITNESS **MÉRIGNAC**

PLANNING COURS COLLECTIFS

JANVIER 2026 - ON AIR FITNESS MÉRIGNAC

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
A.M						HYBRID RENFO/MOBILITÉ 10H00 - 11H00
	CARDIO BOXE 12H15 - 13H00					
	HYBRID LADIES 12H30 - 13H15/30	HYBRID TRAINING 12H30 - 13H30	CORE TRAINING 12H30 - 13H00	INITIATION MUSCULATION 12H30 - 13H30	HYBRID TRAINING 12H30 - 13H30	
				CARDIO BOXE 13H00 - 13H30		
P.M	HYBRID RENFO/MOBILITÉ 18h30 - 19h30		HYBRID CARDIO 18H30 - 19H30	HALTÉROPHILIE 18H30 - 19H30	HYBRID TRAINING INTENSE 18H30 - 19H30	
	HYBRID TRAINING INTENSE 19H30 - 20H30	HYBRID CARDIO 19H30 - 20H30	HYBRID TRAINING 19H30 - 20H30	HYBRID TRAINING INTENSE 19H30 - 20H30		

ONLY LADIES

BOXE

HYBRID

SPÉCIAUX