

ON AIR
ORIGINAL FITNESS



DÈS LE 1^{er} MARS

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE*

ON AIR FITNESS **BASSINS À FLOT**

*En plus de ton abonnement

PLANNING COURS COLLECTIFS

MARS 2026 - ON AIR FITNESS BASSINS À FLOT



A.M

P.M

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						RPM 10H30 - 11H15
		HYBRID TRAINING 12H15 - 13H15				HYBRID EXPERT 11H00 - 12H00
	HYBRID RENFO 12H15 - 13H15	RENFO PILATES 12H30 - 13H30	HYBRID TRAINING 12H15 - 13H15	RENFO PILATE FLASH 12H15 - 12H45	BOOTY CAMP LADIES 12H15 - 13H15	HYBRID TRAINING 12H15 - 13H15
	RPM 12H30 - 13H15	BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30	CAF FLASH 12H15 - 12H45	HYBRID TRAINING 12H15 - 13H15	HYBRID RENFO 12H15 - 13H15	BOOTY FLASH 11H15 - 11H45
		FLOW RENFO 17H30 - 18H00	BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30	HIIT 12H45 - 13H15		BOXE ANGLAISE 12H30 - 13H30
		SPRINT 18H00 - 18H30		CAF FLASH 17H30 - 18H00		
		MMA 18H30 - 19H30		STRETCHING 18H00 - 18H45		
	BOOTY FLASH 18H00 - 18H30	ABDOS FLASH 18H30 - 19H00	BOOTY FLASH 18H00 - 18H30	HYBRID CARDIO 18H30 - 19H30		
	HYBRID TRAINING 18H30 - 19H30	HYBRID TRAINING 18H30 - 19H30	ABDOS FLASH 18H30 - 19H00	CARDIO BOXE 19H00 - 19H30		
	HYBRID CARDIO 18H30 - 19H15	BOOTY FLASH 19H00 - 19H30	HYBRID TRAINING 18H30 - 19H30	HYBRID TRAINING 19H30 - 20H30	MMA 18H30 - 19H30	
	YOGA 19H15 - 20H00	CARDIO BOXE 19H00 - 19H30	STRETCHING 19H00 - 19H45	YOGA 19H00 - 20H00	HYBRID TRAINING 18H30 - 19H30	
	BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	STRETCHING 19H30 - 20H00	BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	BOXE ANGLAISE 19H30 - 20H30	

ONLY LADIES

SPORTS DE COMBATS

HYBRID

FLASH

RPM & SPRINT LESMILLS

SPÉCIAUX