ON AIR
ORIGINAL FITNESS



DÈS LE 1er OCTOBRE

COURS COLLECTIFS

OPTION À SEULEMENT 5€/SEMAINE*

*En plus de ton abonnement

ON AIR FITNESS| **BORDEAUX BASSINS À FLOT**

PLANNING COURS COLLECTIFS

OCTOBRE 2026

ON AIR
ORIGINAL FITNESS

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

ONLY LADIES | SPORTS DE COMBATS | HYBRID | FLASH | RPM | SPÉCIAUX

ON AIR FITNESS| **BORDEAUX BASSINS À FLOT**