

Grille des cours collectifs 2018



Bien-être



Renforcement musculaire



Cardio



Chorégraphies

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	09:00 – 10:15 Tai-Chi Balance	09:00 – 10:00 Harmonisation Corporelle	08:30 – 09:30 Pilates 09:45 – 11:00 Tai-Chi Balance 11:00 – 11:45 HIIT	09:00 – 10:00 TRX 10:15 – 11:15 Harmonisation Corporelle	09:00 – 10:00 Functional Training	Réservez dès maintenant vos séances de personal training avec l'un de nos coachs !	
Midi	12:15 – 13:00 HIIT / Course à pied (en cas de météo favorable)	12:15 – 13:00 TRX	12:15 – 13:00 Abdo-Gainage-Dos	12:15 – 13:30 Qi-Gong	12:15 – 13:00 Cardio Boxing		
Soir	17:30 – 18:30 Pilates 18:30 – 19:30 Functional Training 19:30 – 20:30 Cardio Dance	18:15 – 19:15 Functional Training 19:15 – 20:15 Body Move	18:00 – 19:00 Cardio Dance 19:00 – 20:00 Pilates 20:00 – 21:00 Danse*	18:00 – 19:00 Cardio Boxing 19:00 – 20:00 Functional Training 20:00 – 21:00 Yoga	18:30 – 19:15 HIIT		

Présence des coach en salle : du lundi au vendredi de 08:00 à 13:00 et de 16:00 à 20:00.

Pour des questions de confort, les places dans les cours peuvent être limitées.

Grille valable à partir du lundi 2 janvier 2018.

*Possibilité d'obtenir un abonnement pour ce cours uniquement.

VILLA FLORIUS

ESPACE SANTÉ & BIEN-ÊTRE

