FORMULE FLEXIBLE 3.0 - BOUGER EN SALLE ET EN LIGNE

PRINTEMPS 2023

À partir du 17 avril 2023

Doux Modéré Intense

Parmi tous nos cours offerts en salle, certains sont accessibles simultanément en ligne. Ils sont identifiés par dans la grille.

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9h à 9h55	Flexdanse		Cardio danse		Yoga sur chaise	Zumba	Zumba
10h à 10h55		Rééducation respiratoire	Initiation au Pilates	Tai chi débutant			Stretching et posture avancé
10h30 à 11h25	Cardio danse	Conditionnement physique progressif	Chaise tonus	Yoga Pilates	Zumba gold	Zumba toning * 10h15 à 11h10	
12h à 12h55	Ballon tonus	Danse step / Pilates	Zumba / Cardio danse	Essentrics	Abdos fesses		
13h30 à 14h25	Multi tonus	Essentrics	Multi tonus		Conditionnement physique progressif		
15h à 15h55	Stretching et posture				Stretching et posture avancé		
17h à 17h55		Tai chi intermédiaire					
17h30 à 18h25			Stretching et posture avancé				
18h à 18h55	Zumba		Tabata	Zumba			
18h30 à 19h25	Viniyoga	Tai chi débutant					
19h30 à 20h25	Abdos fesses						
20h à 20h55		Yoga actif					