

## LUNDI

10h00 - 10h45  
 RENFO  
GÉNÉRAL


10h45 - 11h45  
 POSTURAL


12h30 - 13h15  
 YOGA  
VINYASA

17h30 - 18h30  
 BODY  
SCULPT


18h30 - 19h30  
 INTERVAL  
TRAINING

19h30 - 20h15  
 CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS


18h00 - 18h45  
 BIKING

19h00 - 19h45  
 BIKING

## MARDI

10h00 - 10h45  
 BODY  
BARRE

10h45 - 11h30  
 CORPS &  
ESPRIT

12h30 - 13h15  
 BIKING

17h45 - 18h15  
 ABDOS  
FESSIERS

18h15 - 18h45  
 HIIT  
CARDIO

18h45 - 19h30  
 BODY  
SCULPT

19h30 - 20h15  
 PILATES

18h45 - 19h30  
 BIKING

## MERCREDI

10h00 - 10h45  
 GOOD  
MORNING

10h45 - 11h30  
 STRETCHING

12h30 - 13h15  
 CORPS &  
ESPRIT

17h00 - 17h45  
 CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS


17h45 - 18h30  
 CARDIO  
BOXE

18h30 - 19h15  
 BODY  
BARRE

19h15 - 20h15  
 YOGA  
VINYASA

19h15 - 20h00  
 CROSS  
TRAINING

## JEUDI

10h00 - 10h45  
 BIKING

10h45 - 11h30  
 CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS

12h30 - 13h15  
 CIRCUIT  
MINCEUR

17h30 - 18h15  
 CORPS &  
ESPRIT

18h15 - 19h00  
 MOOVE &  
DANCE


19h15 - 20h15  
 BODY  
SCULPT

18h15 - 19h00  
 CROSS  
TRAINING

19h05 - 19h50  
 BIKING

## VENDREDI

9h45 - 10h45  
 YOGA  
HATHA

10h45 - 11h30  
 RENFORCEMENT  
GÉNÉRAL

12h30 - 13h15  
 BODY  
SCULPT

18h00 - 18h45  
 STEP

18h45 - 19h30  
 CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS

19h30 - 20h15  
 MOOVE &  
DANCE

18h00 - 18h45  
 BIKING

19h00 - 19h45  
 CROSS  
TRAINING

## SAMEDI

9h30 - 10h15  
 BOXING  
FURY

10h00 - 10h45  
 CUISSES  
ABDOS  
FESSIERS

10h45 - 11h30  
 BODY  
BARRE

11h30 - 12h15  
 BIKING

10h15 - 11h00  
 CROSS  
TRAINING

## DIMANCHE

10h00 - 11h00  
 PILATES

11h00 - 11h45  
 BODY  
SCULPT

11h45 - 12h30  
 CROSS  
TRAINING

 Les cours sont tous en réservation  
sur l'application **RESAMANIA**

 1 Place Buffon  
33320 Le Taillan-Médoc

OUVERT 7/7

LUNDI AU VENDREDI : 9h30 > 21h00  
SAMEDI : 9h30 > 13h00  
DIMANCHE : 9h30 > 13h00

