


LUNDI

10h00 - 10h45
 RENFO
GÉNÉRAL

10h45 - 11h30
 POSTURAL

12h30 - 13h15
 YOGA


17h45 - 18h45
 BODY
SCULPT

18h15 - 19h00
 BIKING

18h45 - 19h30
 INTERVAL
TRAINING

19h30 - 20h15
 CUISSES
ABDOS
FESSIERS

MARDI

10h00 - 10h45
 BODY
BARRE

10h45 - 11h30
 CORPS &
ESPRIT

12h30 - 13h15
 BIKING

17h15 - 18h00
 PILATES

18h00 - 18h45
 BODY
SCULPT


17h45 - 18h30
 BIKING

18h45 - 19h45
 YOGA

18h45 - 19h45
 CROSS
TRAINING

19h45 - 20h30
 CARDIO
BOXE

MERCREDI

10h00 - 10h45
 GOOD
MORNING

10h45 - 11h30
 STRETCHING

12h30 - 13h15
 CROSS
TRAINING

17h30 - 18h15
 CARDIO
BOXE

18h15 - 19h00
 ZUMBA

18h00 - 18h45
 BIKING

19h00 - 19h45
 BODY
BARRE

19h45 - 20h45
 YOGA

JEUDI

10h00 - 10h45
 BIKING

10h45 - 11h30
 CUISSES
ABDOS
FESSIERS

12h30 - 13h15
 CIRCUIT
MINCEUR

17h15 - 17h45
 100%
ABDOS

17h45 - 18h30
 CORPS &
ESPRIT

17h45 - 18h30
 HIIT

18h45 - 19h30
 BODY
SCULPT

18h35 - 19h20
 BIKING

19h30 - 20h15
 INTERVAL
TRAINING

VENDREDI

9h30 - 10h30
 YOGA

10h30 - 11h15
 RENFORCEMENT
GÉNÉRAL

12h30 - 13h15
 BODY
SCULPT

18h00 - 18h45
 STEP

18h00 - 18h45
 BIKING

18h45 - 19h30
 CUISSES
ABDOS
FESSIERS

19h00 - 20h00
 CROSS
TRAINING


19h30 - 20h15
 ZUMBA


SAMEDI

9h30 - 10h15
 BOXING
FURY

10h00 - 10h45
 CUISSES
ABDOS
FESSIERS

10h15 - 11h15
 CROSS
TRAINING

10h45 - 11h30
 BODY
BARRE

11h30 - 12h15
 BIKING

DIMANCHE

9h45 - 10h45
 PILATES

10h45 - 11h30
 BODY
SCULPT

11h30 - 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 : 9h00 > 21h00
SAMEDI : 09h00 > 16h00
DIMANCHE : 09h00 > 13h00

