



Contact: 05 59 81 04 17  
[www.studioonefitness.fr](http://www.studioonefitness.fr)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h30	FC	PILATES	FAC	PILATES	integral	FAC
10h00	taille abdos	STRETCHING	PUMP			cardio bike
						PILATES
12h30	T F A C	PUMP	cardio bike	PILATES	interval training	
						14h00 fermeture
17h40	AEROFIT	PILATES	PUMP	PILATES	T F A C	
18h30	cardio bike	PUMP	AEROFIT	cardio bike	TABATA	
18h30	PILATES	BODY JAM	FAC	BODY JAM ZUMBA fitness	PUMP	
19h15	ZUMBA fitness	PILATES		PILATES		
20h10	PILATES			abdos 15m		
				HIIT		

Horaires d'ouverture:  
  
 Semaine:  
**8h45/21h30**  
 Samedi: **9h15/14h**  
 Dimanche:  
**10h30/12h**

FAC renfo musculaire sur le bas du corps ventre abdos fessiers

cardio bike cardio sur un vélo

TABATA CIRCUIT TRAINING

AEROFIT cours cardio vasculaire

PUMP renforcement musculaire de tout le corps

BODY JAM cours dancé cardio

T F A C taille en plus du fac

PILATES corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles

integral cours complet c f et haut du corps