



Contact: 05 24 89 28 59
www.studioonefitness.fr

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

Horaires d'ouverture:

Semaine:
7h45/21h30
Samedi:
9h00/14h
Dimanche:
10h00/12h

FAC renfo musculaire sur le bas du corps ventre abdos fessiers cardio bike cardio sur un vélo

AEROFIT cours cardio vasculaire PUMP renforcement musculaire de tout le corps

T F A C taille en plus du fac

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

TABATA CIRCUIT TRAINNING

BODY JAM ZUMBA fitness cours dancé cardio

integral cours complet c f et haut du corps