






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		BODY SCULPT		stretching	cardio bike
						pilates
12h30	T F A C	PUMP	cardio bike	PILATES	interval training	
						14h00 fermeture
17h40	AEROFIT	PILATES		PILATES		
18h30	cardio bike	AERO FORME	PUMP	cardio bike	CARDIO SCULPT	
18h30	PILATES	PUMP	AEROFIT		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

TABATA CIRCUIT TRAINING

AEROFIT cours cardio vasculaire PUMP renforcement musculaire de tout le corps

 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