



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

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
9h30	FC	PILATES	FA C	PILATES	BODY SCULPT	FA C
10h00	taille abdos	STRETCHING	BODY SCULPT			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		AEROFIT	cardio bike	TABATA	
18h30	PILATES	PUMP	FA C	BODY JAM ZUMBA fitness	PUMP	
19h15	ZUMBA fitness	BODY JAM		abdos 15m		
20h10	PILATES	PILATES		HIIT		
				PILATES		

Horaires d'ouverture:  
  
Semaine:  
8h45/21h30  
Samedi: 9h00/14h  
Dimanche:  
10h30/12h

FA C 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