

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30 - 10H00 FAC	9H30 - 10H15 PILATES	9H30 - 10H15 FAC	9H30 - 10H15 PILATES	9H30 - 10H15 BODY SCULPT	9H45 - 10H30 FAC
10H00 - 10H30 TAILLE ABDOS		10H15 - 11H00 BODY SCULPT		10H15 - 11H00 STRETCHING	10H35 - 11H20 CARDIO BIKE
					11H25 - 12H10 PILATES

PLANNING COURS COLLECTIF

12H30 - 13H15 TFAC	12H30 - 13H15 PUMP	12H30 - 13H15 CARDIO BIKE	12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H15 INTERVAL TRAINING
17H40 - 18H25 AEROFIT	17H30 - 18H15 PILATES	17H30 - 18H15 PUMP	17H30 - 18H15 PILATES	17H45 - 18H30 BODY SCULPT
18H30 - 19H15 CARDIO BIKE	18H20 - 19H05 PUMP	18H15 - 19H00 AEROFIT	18H20 - 19H00 CARDIO BIKE	18H30 - 19H15 PUMP
18H30 - 19H15 PILATES	19H15 - 20H15 BODYJAM		18H15 - 19H15 body jam-zumba	
19H15 - 20H10 ZUMBA			19H15 - 19H30 ABDOS 15 MIN	
20H10 - 20H50 PILATES	20H20 - 21H05 PILATES		19H30 - 20H15 Hiit	
			20H215 - 21H00 PILATES	

HORAIRES
D'OUVERTURES :
SEMAINES :
7H45 / 21H30

SAMEDI :
9H00 / 14H00

DIMANCHE :
10H00 / 12H00

TÉLÉPHONE : 05.24.89.28.59
WWW.STUDIOONEFITNESS.FR

FAC : RENFO MUSCULAIRE SUR LE BAS DU CORPS (VENTRE, ABDOS, FESSIERS)

TFAC : TAILLE EN PLUS DU FAC

BODYJAM : COURS DANCE CARDIO

PILATES : CORRIGER ET AMELIORER LA POSTURE EN RAFFERMISSANT ET EN TONIFIANT LES MUSCLES

CARDIO BIKE : CARDIO SUR VELO

PUMP : RENFORCEMENT MUSCULAIRE DE TOUT LE CORPS

TABATA : CIRCUIT TRAINING

AEROFIT : COURS CARDIO VASCULAIRE

BODY SCULPT : COURS COMPLET HAUT/BAS DU CORPS