



Studio MY FIT SESSION

Septembre à Juillet 2024 - 2025

Lundi

Ouverture
07:30 - 21:00

Forme Session
09:30 - 10:15
 45 min

Step Session
10:15 - 10:45
 30 min

**Pilates
fondamental**
16:00 - 17:00
formule extra*

**Abdos
Fessiers**
18:30 - 19:00
 30 min

Les Mills Dance
19:00 - 19:45
 45 min

Forme Session
19:45 - 20:15
 30 min

Mardi

Ouverture
07:30 - 21:00

Biking
9:15 - 10:00
 45 min

Bras Dos Buste
10:00 - 10:30
 30 min

Cross Training
18:00 - 18:30
 30 min

Biking
18:30 - 19:00
 30 min

yoga Pilates
19:30 - 20:15
formule extra*

Mercredi

Ouverture
07:30 - 21:00

**Pilates
fondamental**
11:00 - 12:00
formule extra*

Stretching
18:00 - 18:30
 30 min

Abdo Flash
18:30 - 18:45
 15 min

ABFessiers
18:45 - 19:15
 30 min

Zumba
19:15 - 20:15
 60 min

Jeudi

Ouverture
07:30 - 21:00

Stretching
9:30 - 10:00
 30 min

Pump
10:00 - 10:45
 45 min

**Instant Yoga
Fondamental**
11:30 - 12:30
formule extra*

Pump
18:30 - 19:00
 30 min

Aero Boxing
19:00 - 19:30
 30 min

**Pilates
fondamental**
19:45 - 20:45
formule extra*

Vendredi

Ouverture
07:30 - 21:00

Step Session
10:00 - 10:30
 30 min

Abdos Fessiers
10:30 - 11:00
 30 min

**Pilates
fondamental**
11:00 - 12:00
formule extra*

Biking
18:30 - 19:00
 30 min

Bras Dos Buste
19:00 - 19:30
 30 min

Les Mills Dance
19:30 - 20h15
 45 min

Samedi

Ouverture
10:00 - 17:00

Pump
10:15 - 11:00
 45 min

Zumba
11:00 - 11h45
 45 min

Dimanche

Ouverture
10:00 - 13:30



**Salle fermée, tous les premiers
dimanches de chaque mois**

formule extra* : options d'abonnement ou passeport formule extra