



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	
						fermeture
17h40	AEROFIT	PILATES		PILATES	AEROFIT	
18h30	cardio bike		PUMP	cardio bike	PUMP	
18h30	PILATES	PUMP	AEROFIT	ZUMBA fitness BODY JAM		
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 cours dancé cardio

integral cours complet c f et haut du corps