

COURS COLLECTIFS AVEC COACHS SAINT-ÉTIENNE

LUNDI

9H30 - 10H15

BODYPUMP
TOM

10H15 - 11H00

STRETCHING
TOM

12H30 - 13H15

TOTAL BODY
TOM

18H15 - 19H00

CAF
TOM

19H15 - 20H00

CROSS TRAINING
TOM

MARDI

9H30 - 10H15

CAF
STEF

10H15 - 11H00

CORE TRAINING
STEF

12H20 - 13H05

RPM
TOM

17H30 - 18H15

HIIT BOXING
TOM

18H15 - 19H00

RPM
TOM

19H15 - 20H00

BODYPUMP
TOM

MERCREDI

10H15 - 11H00

BODYPUMP
TOM

12H20 - 13H05

BODYPUMP
TOM

12H30 - 13H15

CROSSTRaining
VINCENT

17H30 - 18H15

TOTAL BODY
TOM

18H15 - 19H00

ZUMBA
GAB

19H15 - 20H00

HIIT BOXING
TOM

JEUDI

9H30 - 10H15

TOTAL BODY
STEF

10H15 - 11H00

STRETCHING
STEF

12H30 - 13H15

RPM
TOM

18H15 - 19H00

CROSS TRAINING
TOM

19H15 - 20H00

RPM
TOM

VENDREDI

9H30 - 10H15

PILATES
TOM

12H30 - 13H15

CROSSTRaining
VINCENT

18H15 - 19H00

BODYPUMP
TOM

COURS LES MILLS VIDÉOS SAINT-ÉTIENNE

LUNDI

13H30 - 14H15
Ⓢ BODYCOMBAT

14H30 - 15H15
Ⓢ BODYPUMP

15H30 - 16H15
Ⓢ SH'BAM

16H30 - 17H15
Ⓢ BODYBALANCE

17H30 - 18H15
Ⓢ RPM

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYPUMP

MARDI

13H30 - 14H15
Ⓢ BODYPUMP

14H30 - 15H15
Ⓢ BODYCOMBAT

15H30 - 16H15
Ⓢ BODYBALANCE

16H30 - 17H15
Ⓢ BODYPUMP

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYCOMBAT

MERCREDI

9H30 - 10H15
Ⓢ BODYBALANCE

13H30 - 14H15
Ⓢ SH'BAM

14H30 - 15H15
Ⓢ RPM

15H30 - 16H15
Ⓢ BODYCOMBAT

20H15 - 21H00
Ⓢ RPM

JEUDI

13H30 - 14H15
Ⓢ BODYPUMP

14H30 - 15H15
Ⓢ SH'BAM

15H30 - 16H15
Ⓢ RPM

17H30 - 18H15
Ⓢ BODYPUMP

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYBALANCE

VENDREDI

10H15 - 11H00
Ⓢ BODYBALANCE

13H30 - 14H15
Ⓢ RPM

14H30 - 15H15
Ⓢ BODYPUMP

15H30 - 16H15
Ⓢ BODYBALANCE

19H15 - 20H00
Ⓢ BODYBALANCE

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYPUMP

SAMEDI

9H30 - 10H15
Ⓢ BODYBALANCE

10H15 - 11H00
Ⓢ BODYPUMP

11H00 - 11H45
Ⓢ BODYCOMBAT

12H30 - 13H15
Ⓢ BODYPUMP

13H30 - 14H15
Ⓢ SH'BAM

14H30 - 15H15
Ⓢ RPM

15H30 - 16H15
Ⓢ BODYPUMP

16H30 - 17H15
Ⓢ RPM

17H30 - 18H15
Ⓢ BODYBALANCE

18H15 - 19H00
Ⓢ SH'PAM

19H15 - 20H00
Ⓢ BODYPUMP

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYBALANCE

DIMANCHE

9H30 - 10H15
Ⓢ BODYPUMP

10H15 - 11H00
Ⓢ BODYCOMBAT

11H00 - 11H45
Ⓢ BODYPUMP

12H30 - 13H15
Ⓢ BODYBALANCE

13H30 - 14H15
Ⓢ BODYPUMP

14H30 - 15H15
Ⓢ BODYBALANCE

15H30 - 16H15
Ⓢ RPM

16H30 - 17H15
Ⓢ SH'BAM

17H30 - 18H15
Ⓢ BODYPUMP

18H15 - 19H00
Ⓢ RPM

19H15 - 20H00
Ⓢ BODYCOMBAT

20H15 - 21H00
Ⓢ BODYPUMP