

COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h15	ABDOS TIME 15'	ABDOS FESSIERS 15'	ABDOS TIME 15'	ABDOS TIME 15'	
12h30	PUMPING 45'	STEP 45'	FIT FULL 45'	FIT POWER 45'	PILATES & STRETCH 45'
18h00	PUMPING 45'	FIT CARDIO 45'	FIT FULL 45'	PUMPING 45'	FIT FIGHT 30'
18h30					FIT POWER 30'
18h45	FIT CARDIO 45'	TRX 30'	PILATES & STRETCH 45'	FUN STEP [BASIC] 45'	
19h15					
19h30					

SPORTS DE COMBAT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
11h00						ACCÈS LIBRE 60'
12h30	ACCÈS LIBRE 45'	MUAY THAI 45'	ACCÈS LIBRE 45'	MUAY THAI 45'	ACCÈS LIBRE 45'	
17h00	ACCÈS LIBRE 60'	ACCÈS LIBRE 60'		ACCÈS LIBRE 60'	ACCÈS LIBRE 60'	
18h00	MUAY THAI 90'	GRAPPLING NOVICE 60'	BOXE ANGLAISE 60'		MUAY THAI 90'	
20h00		MUAY THAI 90'		MUAY THAI 90'		
21h30						



Suivez-nous
**SUR FACEBOOK
& INSTAGRAM**

OUVERT 7J/7 de 7H à 22H30

MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

TRX SUSPENSION
TRAINING

OPTITRAINER