

STREET WORKOUT | CALISTHENICS | STREET LIFTING

BY ADAM (STUDIO)

BY ADAM (EXTÉRIEUR)

BY WILLIAM

BY LUCILE

PILATES/YOGA/MOBILITE : RÉSERVATIONS SUR GURUBAY
MINIMUM DE 4 ÉLÈVES POUR MAINTENIR LE COURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

10:30
EVEIL (ENFANTS)

ADAM
SWC STUDIO

10:30
STREET LIFTING

ADAM
SWC STUDIO

10:00
STATICS "PULL"

ADAM
EXTERIEUR

11:30
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
SWC STUDIO

11:00
STATICS "PUSH"

ADAM
EXTERIEUR

14:30
FREESTYLE

ADAM
EXTÉRIEUR

18:00
CONDITIONNING
DÉBUTANTS

LUCILE
SWC STUDIO

18:00
CALLISTHÉNIE
DÉBUTANTS

WILLIAM
SWC STUDIO

18:30
STATICS "PUSH"

ADAM
SWC STUDIO

18:30
"FLAGS"

ADAM
SWC STUDIO

19:00
MUSCLE-UP

ADAM
SWC STUDIO

19:00
HANDSTAND
(TOUS NIVEAUX)

ADAM
SWC STUDIO

19:30
STATICS "PULL"

ADAM
SWC STUDIO

19:30
CONDITIONNING

ADAM
SWC STUDIO



STUDIO : 13 RUE DE VILLAGE - 13006



EXTÉRIEUR : STREET WORKOUT PLAGE DAVID - 13008

OPEN GYM : 07:00 À 12:00 (10:00 MER/SAM/DIM)
21:00 À 23:30 7/7