



Studio Fit & Zen

Planning 2025/2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
PILATES 10H CAF 10H45 TRAINING FITNESS 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS EPURE 17H30 STEP 18H20 BODYART®YANG 19H10	PILOXING®BARRE 10H STRETCHING 10H45 BODYART® 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS TRAINING BALL 17H30 CARDIO BOXE¹/ PILOXING® K.O² 18H20 EVENEMENTS STAGES	COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS ABDOS/FESSIERS 30' 17H30 PILOXING® SSP 18H EPURE® 18H45 STRETCHING 19H30	BODYART® 1H (YIN OU YANG) 10H30 ABDOS/FESSIERS - STRETCH 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS PILATES 17H30 AÉRODANCE 18H20 HIIT 19H10	TRAINING BALL/ BODY SCULPT+ STRETCHING 1H 10H30 PILATES 12H45 COACHING INDIV./ MASSAGE THAÏLANDAIS CAF¹ / BODY SCULPT² 17H30 BODYART® YIN 18H20	TRAINING FITNESS 10H PILATES 11H

 PÔLE FITNESS

 PÔLE ZEN

 COACHING INDIVIDUEL/MASSAGE THAÏLANDAIS TRADITIONNEL
SUR RENDEZ-VOUS AVEC SANDRINE AU 06 09 54 53 11

¹SEMAINE PAIRE
²SEMAINE IMPAIRE

Planning établi sous réserve de modification
Cours assuré avec minimum 4 personnes