

ONE DEFENSE ESPLANADE

Tôt - Matin - Midi - Après-midi



Horaires d'ouverture
 Lundi : 07h00 à 21h30
 Mardi : 07h00 à 21h30
 Mercredi : 07h00 à 21h30
 Jeudi : 07h00 à 21h30
 Vendredi : 07h00 à 21h30
 Samedi : Fermé
 Dimanche : Fermé

	LUNDI 8 juin	MARDI 9 juin	MERCREDI 10 juin	JEUDI 11 juin	VENDREDI 12 juin	SAMEDI 13 juin	DIMANCHE 14 juin
Tôt							
7H	07h45 (45') SC CYCLING (Esplanade)	07h45 (60') S1 BODY PUMP	07h45 (45') S1 BE STRONG 07h45 (60') S2 YOGA	07h45 (60') S1 BODY PUMP	07h45 (60') S1 YOGA (VINYASA)		
Matin							
9H	09h30 (45') S1 CUISSSES ABDOS FESSIERS	09h45 (45') S1 BE FIT	09h30 (60') S1 PILATES	09h30 (30') S1 ABDOS SIX-PACK	09h30 (45') S1 CUISSSES ABDOS FESSIERS		
10H		10h30 (30') S1 STRETCHING		10h00 (45') S1 STRETCHING			
Midi							
12H	12h15 (45') S1 BODY PUMP 12h15 (45') S2 BE STRONG 12h15 (45') SC CYCLING (Esplanade)	12h15 (45') S1 CUISSSES ABDOS FESSIERS 12h15 (45') S2 ZUMBA FITNESS 12h30 (45') SC CYCLING (Esplanade)	12h15 (45') S1 BE STRONG 12h30 (30') S2 ABDOS SIX-PACK 12h30 (45') SC CYCLING (Esplanade)	12h15 (60') S1 BODY PUMP 12h30 (45') S2 BE FIT 12h30 (45') SC CYCLING (Esplanade)	12h15 (45') SC CYCLING (Esplanade) 12h15 (60') S1 BODY ATTACK 12h30 (45') S2 BE STRONG		
13H	13h00 (30') S1 ABDOS SIX-PACK 13h00 (45') S2 PILATES	13h00 (30') S2 ABDOS SIX-PACK 13h00 (60') S1 YOGA (VINYASA)	13h00 (60') S1 YOGA	13h15 (30') S2 STRETCHING	13h15 (45') S1 PILATES		
Après-midi							
17H					17h30 (45') SC CYCLING (Esplanade)		

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis

06-06-2020 05:21

■ BOXE
 ■ AQUA
 ■ CARDIO
 ■ FORCE
 ■ TRAINING
 ■ BIEN-ÊTRE
 ■ RUNNING
 ■ CYCLING

ONE DEFENSE ESPLANADE

Soir

Horaires d'ouverture

Lundi : 07h00 à 21h30
 Mardi : 07h00 à 21h30
 Mercredi : 07h00 à 21h30
 Jeudi : 07h00 à 21h30
 Vendredi : 07h00 à 21h30
 Samedi : Fermé
 Dimanche : Fermé



	LUNDI 8 juin	MARDI 9 juin	MERCREDI 10 juin	JEUDI 11 juin	VENDREDI 12 juin	SAMEDI 13 juin	DIMANCHE 14 juin
Soir							
18H	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18h00 (60') S1 BODY PUMP 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18h00 (45') S2 BESTRONG ■ 18h00 (75') S1 YOGA (VINYASA) ■ 18h45 (30') SC CYCLING (Esplanade) ■ 18h45 (45') S2 STEP (d) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18h00 (30') S2 ABDOS SIX-PACK ■ 18h30 (45') S2 BESTRONG ■ 18h30 (60') S1 BODY PUMP ■ 18h45 (30') SC POWER CYCLE 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18h00 (60') S1 YOGA (VINYASA) ■ 18h15 (45') S2 BESTRONG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 18h15 (30') S2 ABDOS SIX-PACK ■ 18h30 (60') S1 BODY PUMP ■ 18h45 (45') S2 STRETCHING 		
19H	<ul style="list-style-type: none"> ■ 19h00 (60') S1 YOGA (VINYASA) ■ 19h15 (45') SC CYCLING (Esplanade) ■ 19h30 (45') S2 BESTRONG 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 19h15 (45') S1 BOXE & ROPE 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 19h30 (45') S2 STRETCHING ■ 19h30 (60') S1 BODY ATTACK 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 19h00 (60') S1 BODY COMBAT 			
20H		<ul style="list-style-type: none"> ■ 20h00 (60') S1 BODY PUMP 					

Pour une meilleure lisibilité du planning les activités surlignées correspondent à des animations ou des cours modifiés - Arrêt des activités 30 min avant la fermeture du club

* Informations non contractuelles, susceptibles de modifications sans préavis

06-06-2020 05:21

- BOXE
- AQUA
- CARDIO
- FORCE
- TRAINING
- BIEN-ÊTRE
- RUNNING
- CYCLING