

Salle de Sport*


*
 ► **COURS SUR RÉSERVATION**
 via Shaker en scannant ce QR code
 ► **COACHINGS PRIVÉS :**
 à réserver directement avec le coach



LUNDI

<p>09h00 - 10h00</p> <p>PILATES</p>  <p>Jade Ribal</p>	<p>10h00 - 10h50</p> <p>YOGA Alignment-based flow</p>  <p>Aileen O'Connell</p>	<p>12h20 - 13h10</p> <p>SURF TRAINING</p>  <p>Xavier Dupuis</p>	<p>18h30 - 19h30</p> <p>FIT BOXING</p>  <p>Baptiste Darrieussecq</p>	<p>18h30 - 19h30</p> <p>CARDIO PILATES</p>  <p>Jade Ribal</p>
---	---	--	---	--






MARDI

<p>09h00 - 09h50</p> <p>BOXE</p>  <p>Kelly Bessis</p>	<p>10h00 - 11h00</p> <p>PILATES MATWORK Fondamental</p>  <p>Céline Bedouet</p>	<p>11h15 - 12h15</p> <p>PILATES MATWORK Intermédiaire/avancé</p>  <p>Céline Bedouet</p>	<p>12h30 - 13h30</p> <p>YOGA VINYASA FLOW</p>  <p>Maïa Deliry</p>	<p>18h35 - 19h20</p> <p>CHALLENGER WORKOUT</p>  <p>Xavier Dupuis</p>
--	---	--	--	---

MERCREDI

<p>12h20 - 13h10</p> <p>MOBILITÉ FORCE</p>  <p>Xavier Dupuis</p>	<p>17h00 - 18h00</p> <p>YOGALATES</p>  <p>Timéa Székely</p>	<p>18h15 - 19h05</p> <p>PILATES</p>  <p>Elsa L'hommedé</p>
--	---	--

JEUDI

<p>10h00 - 11h00</p> <p>PILATES MATWORK Fondamental</p>  <p>Céline Bedouet</p>	<p>11h15 - 12h15</p> <p>PILATES MATWORK Intermédiaire/avancé</p>  <p>Céline Bedouet</p>	<p>12h30 - 13h15</p> <p>PILATES</p>  <p>Jade Ribal</p>	<p>18h00 - 19h00</p> <p>CROSSTRaining</p>  <p>Baptiste Darrieussecq</p>	<p>18h35 - 19h20</p> <p>ATHLETIC WORKOUT</p>  <p>Xavier Dupuis</p>
---	--	---	--	---

VENDREDI

09h30 - 10h30

PILATES STRETCHING



Jade Ribal

Les coachs

COURS COLLECTIFS & PRIVÉS*

Luisa Aranciba
07 67 64 67 70

Laure Bawejski
06 47 50 40 66

Céline Bedouet
06 67 04 71 62

Kelly Bessis
07 78 19 35 97

Maïa Deliry
06 24 59 24 61

Baptiste Darrieussecq
06 09 17 21 41

Xavier Dupuis
06 09 13 05 53

Sébastien Hervé
06 22 18 52 00

Elsa L'hommedé
06 68 51 45 52

Aileen O'connell
06 20 60 64 63

Jade Ribal
06 43 70 68 96

Jalna Soulage
07 84 94 79 84

Timea Székely
07 80 87 01 17