



◀ E.S.C Planning Cours Collectifs

▼ 2025 - 2026

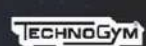
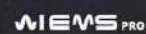
LUNDI 07:00 - 22:00	MARDI 07:00 - 22:00	MERCREDI 07:00 - 22:00	JEUDI 07:00 - 22:00	VENDREDI 07:00 - 21:00	SAMEDI 07:00 - 14:00
09H30 45 min AÉRO 1	09H30 45 min C.A.F	09H30 45 min CIRCUIT TRAINING	09H30 45 min SCULPT	09H30 45 min CIRCUIT TRAINING	09H30 45 min RENFO
10H15 30 min SCULPT	10H15 30 min STRETCH	10H15 45 min YOGA VINYASA	10H15 45 min PILATES	10H15 45 min YOGA YIN	10H15 45 min AÉRO 1 SEMAINE 1 PILATES SEMAINE 2
10H45 15 min STRETCH					
12H30 45 min C.A.F	12H30 45 min PUMP			12H30 45 min AÉRO 1+	14H00 60 min HYBRIDE TRAINING
17H15 30 min STEP INITIATION	17H15 30 min C.A.F	17H00 30 min AÉRO INITIATION	17H15 30 min CARDIO BOX	17H00 60 min HYBRIDE TRAINING	
17H45 45 min AÉRO 1	17H45 45 min STEP 1+	17H30 45 min PILATES	17H45 45 min C.A.F		
18H30 45 min PUMP	18H30 45 min AÉRO 1+	18H15 45 min STEP 1	18H30 45 min STEP 2		
19H15 45 min LES MILLS BODYATTACK	19H15 45 min PUMP	19H00 45 min H.I.I.T	19H15 45 min AÉRO 2		
20H00 30 min YOGA YIN					

L'ÉTAGE SPORT CLUB

PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

VOUS POUVEZ NOUS CONTACTER AU
03 63 56 29 89

COACHING PERSONNALISÉ



PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

WWW.ETAGESPORTCLUB.COM



Planning Salle De Cross

LUNDI 07:00 - 22h00	MARDI 07:00 - 22h00	MERCREDI 07:00 - 22h00	JEUDI 07:00 - 22h00	VENDREDI 07:00 - 21h00	SAMEDI 07:00 - 14h00
		12H30 ^{45 min} CROSS TRAINING			
17H45 ^{45 min} CROSS TRAINING	17H45 ^{45 min} CROSS TRAINING	18H15 ^{45 min} CROSS TRAINING			
19H15 ^{45 min} CROSS TRAINING	19H15 ^{45 min} CROSS TECHNIQUE		19H15 ^{45 min} CROSS TRAINING		

Planning Salle De Bike

LUNDI 07:00 - 22h00	MARDI 07:00 - 22h00	MERCREDI 07:00 - 22h00	JEUDI 07:00 - 22h00	VENDREDI 07:00 - 21h00	SAMEDI 07:00 - 14h00
17H45 ^{45 min} BIKE			12H30 ^{45 min} BIKE		
18H35 ^{45 min} BIKE	18H35 ^{45 min} BIKE		18H30 ^{45 min} BIKE		

PARTENAIRE DE VOTRE RÉUSSITE

WWW.ETAGESPORTCLUB.COM