

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

YOGA

9:30 - 10:30

BODY BARRE

10:35 - 11:20

STRETCHING

11:25 - 12:10

CROSS*

10:15 - 11:15

BIKING*

12:30 - 13:15

Cuisses Abdos
Fessiers

17:20 - 18:05

ZUMBA

18:10 - 18:55

CROSS*

17:30 - 18:30

CROSS*

18:30 - 19:30

BIKING*

19:00 - 19:45

POSTURAL

10:30 - 11:15

Cuisses Abdos
Fessiers

11:20 - 12:05

HIIT TRAINING

12:30 - 13:15

PILATES

17:30 - 18:30

HIIT TRAINING

18:35 - 19:20

CROSS*

10:15 - 11:15

CROSS*

17:30 - 18:30

CROSS*

18:30 - 19:30

BODY SCULPT

10:00 - 10:45

GYM ZEN

10:50 - 11:50

Cuisses Abdos
Fessiers

12:30 - 13:15

CROSS*

10:15 - 11:15

CROSS*

12:30 - 13:30

BODY BARRE

17:30 - 18:15

ZUMBA

18:20 - 19:05

YOGA

19:15 - 20:15

CROSS*

17:30 - 18:30

CROSS*

18:30 - 19:30

PILATES

10:30 - 11:15

Cuisses Abdos
Fessiers

11:20 - 12:05

BODY SCULPT

12:30 - 13:15

CARDIO BOXE

17:45 - 18:30

BODY SCULPT

18:35 - 19:20

PILATES

19:25 - 20:10

CROSS*

10:15 - 11:15

CROSS*

17:30 - 18:30

BIKING*

18:35 - 19:20

BODY SCULPT

10:00 - 11:00

GYM ZEN

11:05 - 11:50

ZUMBA

17:40 - 18:25

GYM ZEN

18:30 - 19:30

CROSS*

10:15 - 11:15

CROSS*

12:30 - 13:30

CROSS*

17:30 - 18:30

SAMEDI

Abdos
Fessiers

10:00 - 10:30

BODY BARRE

10:30 - 11:10

YOGA

11:15 - 12:15

BIKING*

11:15 - 12:15



Danse



Cardio



Renforcement
musculaire



Cross-training



Cours zen/Yoga

**HORAIRE DU CLUB
6H-22H**

PLANNING FITNESS ET CROSSTRAINING

Du 7 Juillet au 31 Aout 2025

HORAIRE D'ACCUEIL

Lundi à Vendredi: 10H-20H30

Samedi: 10H-13H

Dimanche: 10H-13H

ESPRIT
fitness

*Réservation nécessaire pour le BIKING et CROSS-TRAINING (Annulation du cours jusqu'à 1h à l'avance)

contact@esprit-fitness.fr

09 53 33 78 08

28B Avenue de Verdun - 33610 CESTAS