

Planning à partir du lundi 2 septembre
Les cours collectifs disponibles à la réservation chaque semaine depuis www.nbostudio.fr – Espace Membre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cuisses Abdos-Fessiers 8h45-9h30	Pilates 8h45-9h30	Body Sculpt 8h45-9h15	Cuisses Abdos-Fessiers 8h45-9h30	Stretching 8h45-9h30	Cuisses Abdos-Fessiers 09h30-10h15	
					Cycling tous niveaux 10h30-11h15	Tabata-Training Sessions 10h30-11h15
					Pilates 11h15-12h00	Abdos-Fessiers 11h15-11h45
Tabata-Training Sessions 18h30-19h15	Pilates 18h30-19h15	Cuisses Abdos- Fessiers 18h15-19h00	Yoga 18h30-19h30	Cycling tous niveaux 18h15-19h00	Cross-Training 16h00-17h00	
Cycling intermédiaire 19h15-20h15	Cross-Training 19h15-20h00	Yoga 19h00-20h00	Tabata-Training Sessions 19h45-20h30	Pilates et Stretching 19h15-20h15		