

Planning du 4 au 31 août 2025
Les cours collectifs disponibles à la réservation chaque
semaine depuis www.nbostudio.fr – Espace Membre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Pilates 8h45-09h30	Body Sculpt 8h45-09h30	Cuisses-Abdos- Fessiers 8h45-09h30		Cuisses-Abdos- Fessiers 09h30-10h30	
					Cycling tous niveaux 10h30-11h15	Tabata-Training Sessions 10h30-11h15
					Pilates 11h15-12h00	Abdos-Fessiers 11h15-11h45
Circuit-Training Test en août 19h00-20h00	Cross-Training 19h15-20h00	Pilates et Stretching 19h00-20h00	Tabata-Training Sessions 19h30-20h15	Cycling 19h00-20h00		