

Planning des cours collectifs à compter du 01/09/2026 disponible à la réservation chaque semaine depuis www.nbostudio.fr

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pilates 8h30-9h15	Cuisses Abdos-Fessiers 8h30-9h15	Circuit Training en salle 8h30-9h15	Spécial Buste 8h30-9h00	Stretching Mobilité 8h30-9h15	Cuisses Abdos-Fessiers 09h30-10h15	
					Pilates 10h30-11h15	Tabata Training Sessions 10h30-11h15
	Cuisses Abdos-Fessiers 12h15-13h00			Circuit Training 12h15-13h00	Cycling 11h15-12h00	Abdos Fessiers 11h15-11h45
Circuit Training 18h30-19h15	Pilates 18h30-19h15	Cuisses Abdos-Fessiers 18h15-19h00	Stretch'Relax 18h30-19h15	Cycling 18h15-19h00		
Cycling 19h15-20h00	Cross-Training 19h15-20h00	Yoga 19h00-20h00	Tabata Training Sessions 19h30-20h15	Pilates et Stretching 19h15-20h15		