

LUNDI

09:00 | GYM
 09:45 | PILATES
 12:30 | SPRINT
 12:30 | GYM
 16:30 | YOGA
 17:30 | T.R.X
 17:30 | GYM
 18:00 | YOGA
 18:15 | CROSS TRAINING
 18:15 | C.A.F
 18:15 | RPM
 18:15 | JUMP
 19:00 | CROSS TRAINING
 19:00 | BOXING
 19:15 | BODY ATTACK
 19:15 | RPM
 19:45 | CROSS TRAINING

MARDI

09:00 | BODY PUMP
 10:00 | A.F.S
 10:00 | SPRINT
 12:30 | BODY PUMP
 12:30 | RPM
 16:30 | GYM
 17:30 | ABDOS 30
 18:00 | PILATES
 18:00 | BODY PUMP
 18:15 | THE TRIP
 18:15 | T.R.X FTC
 19:00 | ZUMBA
 19:00 | HIIT
 19:15 | RPM
 20:00 | BODY BALANCE

MERCREDI

09:00 | BODY SCULPT
 09:45 | BODY BALANCE
 12:30 | RPM
 12:30 | CROSS TRAINING
 16:30 | YOGA
 17:15 | RPM
 17:30 | T.B.C
 18:15 | THE TRIP
 18:15 | C.A.F
 18:15 | AERO
 18:15 | CROSS TRAINING
 18:15 | T.R.X
 19:00 | ZUMBA
 19:00 | RUNNING
 19:00 | A.F.S
 19:00 | CROSS TRAINING
 19:00 | JUMP
 19:15 | RPM

JEUDI

09:00 | T.B.C
 09:45 | A.F.S
 10:30 | YOGA
 12:30 | THE TRIP
 12:30 | T.B.C
 16:30 | C.A.F
 17:30 | BODY SCULPT
 18:15 | STEP
 18:15 | BODY BOXE
 18:15 | SPRINT
 19:00 | BODY JAM
 19:00 | T.R.X
 19:00 | CROSS TRAINING
 19:15 | RPM

 VENDREDI

09:00 | C.A.F
 09:45 | BODY BALANCE
 12:30 | C.T.A.C
 12:30 | RPM
 17:15 | RPM
 17:30 | GYM
 17:45 | T.R.X FTC
 18:15 | RPM
 18:15 | ZUMBA
 18:30 | BOXING
 19:00 | BODY PUMP
 19:15 | CROSS TRAINING
 19:15 | THE TRIP

SAMEDI

09:30 | BODY PUMP
 10:30 | BODY ATTACK
 11:30 | THE TRIP

DIMANCHE

10:00 | GYM
 10:00 | RPM
 10:45 | BODY BALANCE
 11:00 | RPM

set[®]

RÉSERVATION ET EMPLACEMENT
 SUR L'APPLI SET MARSEILLE



PLANNING DES COURS

Mise à jour le 20/04/2022

PILATES	45'		Gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.
BODY ATTACK	45'		Développement d'endurance et de force, dans une ambiance électrique.
BODY PUMP	60'		Le plus rapide pour être en forme et transformer son corps.
BODY JAM	45'		Le moyen le plus fun pour apprendre à danser.
BODY BALANCE	45'		Équilibre et anti stress (yoga, tai chi, pilates, stretching et relaxation).
AERO	45'		Cours cardio-vasculaire chorégraphié.
ZUMBA	45'		Apprendre à danser et bouger sur des rythmes latinos.
T.B.C	45'		Alternance phase cardio et renforcement musculaire.
HIIT	45'		Entraînement fractionné à haute intensité.
C.T.A.C	45'		Circuit training anti cellulite.
RPM (VÉLO)	45'		Votre parcours cycliste vers la forme.
SPRINT (VÉLO)	30'		Entraînement fractionné à haute intensité.
THE TRIP (VÉLO)	40'		Expérience cycliste entièrement immersive.
JUMP	45'		Enchaînez les rebonds avec un mini-trampoline.
CROSS TRAINING	45'		Enchaînement de mouvements fonctionnels variés, de forte intensité.
T.R.X	45'		Renforcement de l'ensemble du corps à l'aide d'une sangle de trx.
T.R.X FTC	45'		Entraînement fonctionnel sous forme de circuit ludique à l'aide d'une sangle de trx.
BOXING	45'		Votre unique adversaire va être un sac de frappe sur lesquels vous allez pouvoir vous défouler.
BODY BOXE	45'		Muay Thai, Kick Boxing et Karaté à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.
C.A.F	45'		Cuisses abdos fessiers.
A.F.S	45'		Abdos fessiers stretching.
GYM	45'		Renforcement musculaire général.
BODY SCULPT	45'		Renforcement musculaire avec matériel.
STEP	45'		Cardio, chorégraphié avec utilisation d'une marche.
YOGA	45'		Yoga vinyasa, le yoga dynamique qui tonifie.

set®

RÉSERVATION ET EMPLACEMENT
SUR L'APPLI SET MARSEILLE

