2027 • *Planning*

nlb impulsion

20 RUE DES BERLAGUTS
44230 SAINT-SÉBASTIEN-SUR-LOIRE
NLBIMPULSION @ nlb-impulsion.com

LUNDI

- 9H15 — PILATES AU SOL (45')
- 10H — HYROX (1H)
- 12H15 — KRAV FIT (1H)
- 12H15 — CROSS TRAINING (45')
- 13H15 — MOBILITY (30')
- 17H30 — HYROX (1H)
- 17H45 — COACHING DOS (45')
- 18H30 — STEP (45')
- 18H30 — CROSS TRAINING (45')
- 19H15 — PILATES AU SOL (45')
- 19H15 — HYROX (1H)
- 19H15 — REGGAETON (1H)
- 20H15 — CROSS TRAINING (45')

MARDI

- 9H15 — HYROX (1H)
- 10H15 — PILATES AU SOL (1H)
- 12H15 — YOGA HATHA FLOW (1H)
- 12H15 — HIIT (1H)
- 12H15 — STEP (45')
- 13H — ABDOS FESSIERS (30')
- 17H30 — MOBILITY (30')
- 18H — HYROX (1H)
- 18H — BODY BARRE (1H)
- 19H — CROSS TRAINING (1H)
- 19H — PILATES AU SOL (1H)
- 19H — AFROVIBE™ (1H)
- 20H — STRETCHING (30')
- 20H — HYROX (1H)

MERCREDI

- 9H15 — COACHING DOS (45')
- 10H — CROSS TRAINING (1H)
- 10H — YOGA DOUX (1H)
- 12H15 — KRAV FIT (1H)
- 12H15 — PILATES AU SOL (45')
- 13H — HYROX (45')
- 15H30 — DANSE INITIATION 6 - 7 ANS (1H)
- 16H15 — DANSE ÉVEIL 4 - 5 ANS (45')
- 17H30 — CAF CUISSES ABDOS FESSIERS (45')
- 18H15 — HATHA YOGA POSTURAL (1H)
- 18H15 — ZUMBA (1H)
- 18H15 — PP RUN (1H)
- 19H15 — CROSS TRAINING (1H)
- 19H15 — MODERNE JAZZ (1H30)
- 19H15 — COACHING DOS (45')

JEUDI

- 9H15 — BODY BARRE (45')
- 10H — STEP (45')
- 12H15 — BODY BARRE (45')
- 12H30 — RUN FRACTIONNÉ (1H)
- 13H — STRETCHING (30')
- 17H45 — BODY SLIM (45')
- 18H15 — HYROX (1H)
- 18H30 — PILATES AU SOL (1H)
- 18H30 — BODY BARRE (1H)
- 19H15 — CROSS TRAINING (45')
- 19H30 — YIN YOGA (1H)
- 19H30 — DANSE CONTEMPORAINE (1H30)

VENDREDI

- 9H15 — COACHING DOS (45')
- 10H — CAF CUISSES ABDOS FESSIERS (45')
- 10H30 — PILATES AU SOL (1H)
- 12H15 — ZUMBA (1H)
- 12H15 — PILATES AU SOL (1H)
- 12H15 — CROSS TRAINING (1H)
- 17H30 — CROSS TRAINING (1H)
- 18H30 — ABDO FESSIERS (30')
- 19H — BODY JAM (45')
- 19H45 — SALSA ON2 (1H30)

SAMEDI

- 9H15 — HYROX (1H)
- 10H15 — CAF CUISSES ABDOS FESSIERS (45')
- 10H15 — CROSS TRAINING (45')
- 11H — ZUMBA KIDS (45')
- 11H — PILATES AU SOL (45')
- 11H45 — ZUMBA (45')

Un planning pensé pour vous et avec vous ! Nous adapterons régulièrement nos cours au fil de la saison en fonction de vos avis et de vos disponibilités.

SALLE ANCRAGE — SALLE MOUVEMENT — SALLE ÉNERGIE

ESPACE VITALITÉ — ACCESSIBLE UN PEU AVANT ET APRÈS VOTRE COURS