

LUNDI

09
30 FAC 45'

10
30 STRETCHING 45'

12
30 RENFO
HAUTDU CORPS 45'

16
00 WOD 45'

17
00 BUNGEE 55'

18
00 BIKE 45'

MARDI

09
30 RENFO 45'

10
30 PILATES 45'

12 BUNGEE 55'
ou
30 ZUMBA 45'

13
45 BUNGEE 55'

17
00 CIRCUIT
TRAINING 45'

18
00 BODYSTEP 45'

19
00 WOD 45'

20
00 BIKE 45'

MERCREDI

09
30 CIRCUIT
TRAINING 45'

10
30 FAC 45'

12
30 BIKE 45'

14
00 FITNESS
4-7 ans 45'

14
45 FITNESS
8-72 ans 60'

15
45 FITNESS
73-76 ans 60'

17 PILATES
FASCIA 45' 17 BUNGEE 55'

18
15 PILATES
AÉRIEN 45'

19
15 YOGA
AÉRIEN 45'

20
00 ZUMBA 45'

JEUDI

09
30 STEP
INTERMÉDIAIRE 45'

10
30 BALANCE 45'

12
30 KANGOO
JUMPS 45'

14
00 BUNGEE 55'

17
00 PUMP 45'

18
00 BIKE
ou
ZUMBA 45'

19
00 STEP
DÉBUTANT 45'

20 BUNGEE 55' 20 KANGOO 45'

VENREDI

09
30 PILATES
FASCIA 45'

10
30 YOGA 45'

11
30 PILATES
AÉRIEN 45'

12
30 PUMP
ou
YOGA AÉRIEN 45'

17
00 HIIT 45'

18
00 BUNGEE 55'

19
00 STRETCHING 45'

SAMEDI

09
30 PILATES 45'

10 BUNGEE 55' 10 BIKE 45'

11
30 WOD 45'



+ Studio Biking
 + Studio Purple
 → Studio Stormy
 → Studio Beyong/tis

OU= 2 cours
simultanés au choix

18 Rue Blaise Pascal
 54320 MAXEVILLE
www.stormy-academy.fr
 06 30 93 99 07