

Lundi

AxisWellness
CIRCUIT TR.
V. 07.30/08.00

LES MILLS
BODYBALANCE
Da. 09.30/10.30

AxisWellness
ABDOS
De. 09.30/10.00

AxisWellness
STRETCH
De. 10.00/10.30

AxisWellness
TRX
Da. 12.00/12.45

LES MILLS
BODYCOMBAT
Re. 12.15/13.00

sprint
Da. 12.30/13.00

LES MILLS
CXWORX
Re. 13.00/13.30

LES MILLS
BODYPUMP
Se. 18.15/19.15

LES MILLS
GRIT CARDIO
Ma. 18.30/19.00

tone
Se. 19.30/20.15

AxisWellness
TRX
Ma. 19.00/19.30

AxisWellness
CYCLING
Ni. 19.00/20.00

Mardi

AxisWellness
PILATES
De. 09.30/10.30

AxisWellness
CIRCUIT TR.
De. 10.30/11.00

LES MILLS
RPM
Da. 12.30/13.15

LES MILLS
BODYPUMP
Va. 12.10/12.55

AxisWellness
STRETCH
De. 13.05/13.30

LES MILLS
CXWORX
Va. 17.30/18.00

LES MILLS
BODYBALANCE
Va. 18.00/18.55

barre
Va. 19.00/19.30

AxisWellness
TRX
V. 18.00/18.30

LES MILLS
GRIT CARDIO
V. 18.30/19.00

LES MILLS
RPM
Mv. 19.15/20.00

LES MILLS
BODYCOMBAT
Mo. 19.30/20.15

LES MILLS
GRIT STRENGTH
Mo. 20.15/20.45

Mercredi

LES MILLS
RPM
Va. 07.30/08.15

AxisWellness
TRX
V. 07.30/08.00

AxisWellness
STRETCH
V. 08.30/09.00

AxisWellness
SWISSBALL
De. 09.30/10.30

AxisWellness
ABDOS
De. 10.30/11.00

AxisWellness
TRX
Da. 12.00/12.30

LES MILLS
BODYATTACK
Va. 12.15/13.00

LES MILLS
GRIT CARDIO
Da. 12.30/13.00

LES MILLS
CXWORX
Da. 13.05/13.35

LES MILLS
BODYPUMP
Ma. 18.00/19.00

AxisWellness
CYCLING
Ni. 18.30/19.30

LES MILLS
BODYATTACK
Ma. 19.15/20.15

Jeudi

LES MILLS
BODYBALANCE
Da. 09.30/10.30

tone
Se. 12.00/12.30

LES MILLS
sprint
Da. 12.15/12.45

LES MILLS
BODYBALANCE
Va. 12.30/13.15

LES MILLS
GRIT STRENGTH
Va. 17.30/18.00

LES MILLS
RPM
Va. 18.05/18.50

AxisWellness
ZUMBA
Ha. 18.00/18.45

AxisWellness
TRX
V. 19.00/19.30

barre
Va. 19.00/19.30

LES MILLS
GRIT CARDIO
V. 19.30/20.00

LES MILLS
BODYBALANCE
Va. 19.30/20.30

Vendredi

AxisWellness
CIRCUIT TR.
Cl. 07.30/08.00

LES MILLS
tone
Se. 09.30/10.15

AxisWellness
PILATES
Mb. 12.15/13.00

LES MILLS
RPM
Da. 12.30/13.15

LES MILLS
BODYPUMP
V. 18.00/19.00

LES MILLS
CXWORX
V. 19.15/19.45



Samedi

LES MILLS
CXWORX
Va. 09.30/10.00

AxisWellness
CYCLING
Ne. 10.15/11.15

LES MILLS
BODYATTACK
Va. 10.00/10.55

AxisWellness
TRX
Va. 11.00/11.30

AxisWellness
PILATES
Va. 11.35/12.35

Dimanche

LES MILLS
BODYPUMP
V. 09.40/10.50

LES MILLS
RPM
Ju. 10.15/11.00

LES MILLS
tone
Se. 11.05/11.50

AxisWellness
CYCLING
Ni. 11.15/12.15

AxisWellness
YOGA
S. 12.00/13.00

Cours Collectifs

RPM/Cycling: brûlez des calories, aerobic fitness, corps affiné

Zumba/Sh'bam: plaisir, brûlez des calories, se sentir en forme

Body Pump: tonifiez-vous, développez votre force, travaillez les groupes musculaires

Barre: augmentez votre force, façonnez l'élégance, échappez à l'ordinaire

Body Balance/yoga: sentez-vous serein & détendu, développez votre force et votre souplesse

Swissball: sentez-vous tonique, un corps fort

Body Attack: améliorez votre forme physique, votre capacité cardio, ressentez l'énergie

Body Combat: améliorez votre cardio, sentez votre force, travaillez votre corps entier

Cx Worx: tonifiez abdos et jambes, votre buste, améliorez votre posture

Pilates: améliorez votre posture, renforcez les muscles profonds

TONE: Plus d'énergie, se sentir en forme et en bonne santé, un corps mince & tonique.

Les habitudes à prendre

TIMING: être présent 5' avant le cours réservé, les cours sont inaccessibles une fois commencé.

RESERVATIONS: obligatoire via le logiciel de réservations

SMART START: 4 chansons pour tout début de concepts - adressez-vous à vos coachs

ENTRETIEN: pensez aux suivants, lavez et rangez correctement le matériel

L'horaire est susceptible d'être modifié, Les changements sont indiqués dans le logiciel de réservations.

Réservations des cours 7 jours à l'avance.

Annulation jusqu'à 2 heures avant le cours via l'application ou le 010 68 16 18.

Informations: hadrien@axiswellness.be

AXIS

w e l l n e s s



Small Group Training HAUTE INTENSITE

GRIT CARDIO: améliorez votre forme cardio, brûlez plus de calories, augmentez votre vitesse

GRIT FORCE augmentez votre force, développez votre masse musculaire

SPRINT: pulvérisez vos objectifs, résultats rapides, haute intensité

TRX: tonifiez votre corps, ressentez la puissance, développez votre agilité

Small Group Training

Circuit Training: améliorez votre forme cardio et musculaire, ressentez le sport sans impact

Abdos: tonifiez vos abdos

Stretch: développez votre souplesse, soyez détendu

Cours Virtuels

BODY PUMP - BODY COMBAT - RPM
- BARRE - CX WORX - GRIT FORCE -
GRIT CARDIO - GRIT PLYO - SH'BAM -
BODY BALANCE