

Planning Cours Collectifs 2025-2026

Accès libre 7j/7 - 6h/23h



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h - 9h45 SENIORS	9h - 9h45 PILATES DEBUTANT		9h - 9h45 SENIORS		
	10h - 10h45 PILATES	10h - 10h45 GYM DOUCE	10h - 10h30 CUISSES FESSIERS 10h30 - 11h ABDOS FLASH	10h - 10h45 YOGA	10h - 10h30 BODYSCULPT 10h30 - 11h ABDOS FLASH	10h-10h45 C.A.F
	11h - 11h45 BODY SCULPT	11h - 11h45 C.A.F	11h - 11h30 STRETCHING	11h - 11h45 C.A.F	11h - 11h30 STRETCHING	11h - 11h30 STRETCHING
MIDI	12h30 - 13h15 CIRCUIT BAS DU CORPS	12h30 - 13h15 CIRCUIT TRAINING	12h30 - 13h15 HIIT	12h30 - 13h15 ABDOS STRETCHING	12h30 - 13h15 CIRCUIT HAUT DU COPRS	
SOIR / APRES - MIDI	17h30 - 18h15 R PUMP	17h30 - 18h15 BIKING	17h30 - 18h15 CIRCUIT TRAINING	17h30 - 18h15 BIKING	17h30 - 18h15 PILATES DEBUTANT	
	18h30 - 19h15 STEP CARDIO	18h30 - 19h CARDIO BOXING	18h30 - 19h15 R PUMP	18h30 - 19h CUISSES / FESSIERS	18h30 - 19h15 FITCROSS	
	19h15 - 20h DANCE PARTY	19h - 19h30 CUISSES/FESSIERS 19h30 - 20h ABDOS FLASH	19h30 - 20h15 YOGA	19h - 19h30 ABDOS FLASH 19h35 - 20h20 PILATES		

 Cours doux
 Renforcement musculaire
 Cours cardio