

PLANNING COURS COLLECTIFS 2026/2027

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30
SPORT SANTÉ
45'

10h30
GYM DOUCE
45'

10h30
CIRCUIT DOUX
45'

11h15
PILATES
45'

10h30
GYM POSTURALE
45'

10h
PILATES
30'

11h15
SWISS BALL
45'

11h15
UP'DANCE
30'

11h15
STRETCHING
45'

12h30
TRX
45'

11h15
STRETCHING
30'

10h45
H.I.I.T
45'

12h30
C.A.F
45'

12h30
H.I.I.T
45'

12h30
SWISS BALL
30'

12h30
CROSS TRAINING
45'

11h45
C.A.F
45'

17h30
RENFO GLOBAL
30'

17h30
ABS/FESSIERS
30'

15h30
KIDS
45'

16h30
TEENS
45'

17h30
JUMP
20'

17h30
ABS/FESSIERS
30'

18h
TRX
45'

18h
PILATES
45'

18h
SPORT SANTÉ
45'

17h30
TRX
30'

18h
RENFO GLOBAL
45'

18h
BOX'UP
45'

19h
STRETCHING
30'

19h
ZUMBA
45'

18h
JUMP
20'

18h45
H.I.I.T
45'

18h45
TRAIN'ROX
45'

19h30
BIKE
45'

19h30
JUMP
20'

19h45
BOX'UP
45'

19h
BIKE
45'

19h
PUMP
45'

19h30
SWISS BALL
45'

19h30
GYM POSTURALE
45'

20h
PUMP
30'

19h45
STEP
45'

HORAIRES ACCÈS LIBRE du lundi au vendredi :

6h-9h30
13h30-15h30
20h40-23h
samedi :

6h-9h30
13h30-23h
dimanche :
6h-23h

- SANTÉ/RENFO
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- CARDIO
- CARDIO +