

Planning DES COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU
30 JUIN 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	30' 9h30 CARDIO TRAINING	45' 9h30 CAF	30' 9h30 SANGLES SUSPENDUES		
45' 10h00 GYM DOUCE				45' 10h00 GYM DOUCE	45' 10h00 FULL BODY
30' 11h00 CARDIO TRAINING	40' 11h00 STRETCHING	30' 10h30 SANGLES SUSPENDUES 45' 11h00 GYM DOUCE	45' 11h00 PILATES	45' 11h00 FULL BODY	45' 11h00 FIT DANCE 45' 11h00 BIKING
					JUILLET UNIQUEMENT
45' 12h30 BIKING	45' 12h30 FULL BODY		45' 12h30 BIKING	45' 12h30 CAF	
45' 17h00 RENFO. DOS	30' 17h00 SANGLES SUSPENDUES 30' 17h30 SANGLES SUSPENDUES	45' 17h30 PILATES		40' 17h30 STRETCHING	
45' 18h00 GYM DOUCE	45' 18h00 PILATES	45' 18h30 FULL BODY	30' 18h00 CARDIO TRAINING 45' 18h30 RENFO. DOS	30' 18h15 SANGLES SUSPENDUES 45' 18h45 CAF	
45' 19h00 BIKING	60' 19h00 CARDIO BOXING	30' 19h30 CARDIO TRAINING	45' 19h15 BIKING		
30' 19h45 CARDIO TRAINING	JUILLET UNIQUEMENT				



HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI 6H > 23H
SAMEDI & DIMANCHE 8H > 20H

HORAIRES D'ACCUEIL & COLIS

LUNDI AU VENDREDI 9H > 13H & 16H30 > 20H
SAMEDI 9H > 12H

Retrouvez nous sur  