

PLANNING HEBDOMADAIRE ANNEE 2025/2026 COURS ANIMES PAR DES COACHS PROFESSIONNELS

HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9 H 00 9 H 15 9 H 30	9 H 30 - 10 H 30 PILATES			9 H 30 - 10 H 30 ZEN SCULPT		9 H 15 - 10 H 15 STRECHING
10 H 00 10 H 15 10 H 30		10 H 30 - 11 H 30 STRECHING	10 H 15 - 11 H 15 YOGA			
11 H 00 11 H 15 11 H 30						
12 H 00 12 H 15 12 H 30		12 H - 13 H FAC			12 H 15 - 13 H 15 BODY SCULPT	
13 H 00 13 H 15 13 H 30						
16 H 00 16 H 15 16 H 30	16 H - 17 H BIEN-ETRE	16 H - 17 H BALANCE SCULPT		16 H - 17 H FITNESS SPORT SANTE	16 H 30 - 17 H 30 BIEN-ETRE	
17 H 00 17 H 15 17 H 30	17 H - 18 H PILATES	17 H - 18 H YOGA		17 H - 18 H PILATES	17 H 30 - 18 H 30 FAC	
18 H 00 18 H 15 18 H 30	18 H - 19 H BODY SCULPT	18 H - 19 H TOTAL BODY				

Le fitness sport santé est une pratique adaptée aux personnes atteintes d'une maladie chronique ou souffrant de surpoids

Nouveau : cours de balance sculpt le mardi de 16 à 17 h.

