



PLANNING 2025-2026

La Direction se réserve le droit de modifier le planning, à tout moment, en fonction de la fréquentation des cours.

SALLE
CLIMATISÉE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30-10h30  LES MILLS BODYPUMP	9h30-10h30 yoga 	9h30-10h30 BODY TONING	9h30-10h30  PILATES	9h30-10h30 COURS DANSE (débutant) / ABDOS FESSIERS	10h-11h BODY SCULPT 
		11h-12h **  TRX suspension training	10h30-11h30  BODY ZEN	10h30-11h30 Stretching	11h-12h  ZUMBA
12h30-13h30 AERO DANCE	12h30-13h30 BODY SCULPT 	12h30-13h30  PILATES	12h30-13h30  LES MILLS BODYPUMP	12h30-13h30 BODY TONING	
15h-16h BODY TONING	15h-16h  PILATES			15h-16h  PILATES	
17h30-18h30 BODY SCULPT 	17h30-18h30 STEP	17h30-18h30  LES MILLS BODYPUMP	17h30-18h30 Stretching	17h30-18h30  LES MILLS BODYPUMP	
18h30-19h30  ZUMBA	18h30-19h30 CIRCUIT TRAINING	18h30-19h30 yoga 	18h30-19h30 AERO DANCE	18h30-19h30 STEP	
19h30-20h30 Spécial Dos 	19h30-20h30  LES MILLS BODYPUMP		19h30-20h ABDOS FESSIERS	19h30-20h30 yoga 	

** Cours de TRX sur réservation (voir conditions sur place).

HORAIRES : Lundi au Vendredi de 6h30 à 22h30 – Samedi & Dimanche de 8h à 20h