

Cours Collectifs

saison 2025-2026



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00-9h45 Body Sculpt	9h00-9h45 Body Sculpt	9h00-10h00 Réveil Musculaire	9h00-9h45 Pilates	9h00-9h45 Renforcement Musculaire	9h00-10h00 CTAF*	
9h45-10h30 Pilates	9h45-10h30 Pilates		9h45-10h30 Réveil Musculaire	10h00-11h00 CTAF	10h00-11h00 Pilates	10h30-11h30 Circuit Training 1.2.3e dimanche du mois
10h30-11h45 Renforcement Musculaire*	10h30-11h45 CTAF*	10h30-11h45 Renforcement Musculaire*	10h30-11h30 Pilates*		11h00-12h00 CTAF	11h30-12h30 Pilates 1er dimanche du mois
12H15-13H15 CTAF	12H15-13H15 Cardio Training		12h15-13h15 Body Pump	12h15-13h15 Circuit Training	12H00 -13h00 Zumba	11h30-12h30 CTAF 2.3e dimanche du mois
14h00-19h00 Travaux d'Hercule	14h00-18h30 Travaux d'Hercule		14h00-18h00 Travaux d'Hercule	14h00-18h30 Travaux d'Hercule		
18h00-19h00 Kick Boxing			18H15-19H00 Gym Zen	18h30-19h30 Renforcement Musculaire		
19h00-20h00 Circuit Training	19h00-20h00 Zumba	19h00-20h00 Renforcement Musculaire	19h00-20h00 Body Pump	19h30-20h00 Pilates*		
20h00-21h00 Pilates	20h00-21h00 CTAF	20H00-21H00 Pilates	20h00-21h00 Gym Zen	20h00-21h30 Travaux d'Hercule		12h30-19h00 Travaux d'Hercule

*prévu en cours de saison

Travaux d'Hercule : Gainages, Étirements, Abdos, Sac de frappe

*CTAF : Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers