

Planning cours collectifs 2026/2027 - ACBB Musculation wellness

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	1er Dimanche
9h-9h45 BODY SCULPT	9h-9h45 BODY SCULPT	9h-10h00 * RÉVEIL MUSCULAIRE	9h-9h45 PILATES	9h-9h45 RÉVEIL MUSCULAIRE	9h-10h * CTAF	10h30-11h30 CIRCUIT TRAINING
9h45-10h30 PILATES	9h45-10h30 PILATES		9h45-10h30 RÉVEIL MUSCULAIRE	9h45-10h45 CTAF	10h-11h PILATES	11h30-12h30 PILATES
10h30-11h45 * RENFO.MUSCULAIRE	10h30-11h45 * CTAF		10h30-11h30 * PILATES	10h30-12h TRAVAUX D'HERCULE	11h-12h CTAF	
12h15-13h15 * CTAF	12h15-13h15 CARDIO TRAINING	12h-13h * RENFO.MUSCULAIRE	12h15-13h15 BODY PUMP	12h15-13h15 RENFO.MUSCULAIRE OU CIRCUIT TRAINING	12h-13h ZUMBA	2ème Dimanche
14h -18h TRAVAUX D'HERCULE	14h -18h30 TRAVAUX D'HERCULE		14h -18h TRAVAUX D'HERCULE	14h -18h30 TRAVAUX D'HERCULE		10h30-11h30 CIRCUIT TRAINING
18h-19h KICK BOXING			18h15-19h GYM ZEN	18h30-19h30 RENFO.MUSCULAIRE		11h30-12h30 CTAF
19h-20h CIRCUIT TRAINING	19h-20h ZUMBA	19h-20h RENFO.MUSCULAIRE	19h-20h BODY PUMP	19h30-20h PILATES		3ème Dimanche
20h-21h PILATES	20h-21h CTAF	20h-21h PILATES	20h-21h GYM ZEN	20h -21h30 * TRAVAUX D'HERCULE		10h30-11h30 CIRCUIT TRAINING
						11h30-12h30 CTAF

* Prévu en cours de saison - Travaux d'Hercule = Gainages / Etirements / Abdos / Sac de frappe - CTAF = Cuisses, taille, abdos, fessiers