

PLANNING – CAM MUSCULATION COURS COLLECTIFS

SAISON 2025–2026

LUNDI

9H00– 9H45
PILATES

10H00 – 10H45
FULL BODY

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H00 – 13H00
YOGA

17H30 – 18H00
MOBILITÉ

18H00 – 18H40
CAF

18H45 – 19H30
BODY SCULPT

19H30 – 20H15
PILATES

MARDI

9H30 – 10H00
MOBILITÉ

10H00 – 10H45
CAF

10H45 – 11H30
PILATES

12H15 – 13H00
FULL BODY

17H30 – 18H00
100% ABDOS

18H00 – 18H40
ZUMBA

18H45 – 19H30
CROSS TRAINING

19H30 – 20H15
STEP

MERCREDI

9H30 – 10H00
100% ABDOS

10H00 – 10H45
BODY BARRE

10H45 – 11H30
CAF

12H15 – 13H00
CROSS TRAINING

13H00 – 14H00
YOGA

17H30 – 18H00
HIIT

18H00 – 18H40
CAF

18H45 – 19H30
BODY FIGHT

19H30 – 20H30
YOGA

JEUDI

09H00 – 10H00
YOGA

10H00 – 10H45
CARDIO

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H15 – 13H00
PILATES

17H30 – 18H00
100 % FESSIERS

18H00 – 18H45
STEP

18H45 – 19H30
BODY BARRE

19H30 – 20H15
STRETCHING

VENDREDI

9H00– 9H45
PILATES

10H00 – 10H45
CAF

10H45 – 11H30
STRETCHING

12H15 – 13H00
BODY SCULPT

17H30 – 18H00
HIIT

18H00 – 18H40
CROSS FIGHT

18H45 – 19H30
PILATES

19H30 – 20H30
YOGA



RENFORCEMENT

CARDIO

CARDIO MIXTE

CARDIO INTENSE

CARDIO-CHORÉGRAPHIÉ

RENFORCEMENT CIBLÉ

GYM DOUCE