

PLANNING 2026

Dès le 5 janvier 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
YOGA VINYASA 7H30			YOGA VINYASA 7H30	ÉVEIL TONIQUE 7H30		
AQUA FITNESS* 8H	ÉVEIL TONIQUE 8H	CARDIO RENFO 8H	AQUA FITNESS* 8H	CUISSES ABDOS FESSIERS 45' 8H30		
PILATES 10H30	CARDIO RENFO 11H	STRETCHING 9H	CARDIO RENFO 9H30	STRETCHING 45' 9H15	CARDIO RENFO 10H30	BIKE 9H15
STRETCHING 11H30			ZUMBA 10H30			CARDIO RENFO 10H30
CARDIO RENFO 12H30	AQUA FITNESS* 12H30	GYM BALLON 12H30	PILATES 12H30	AQUA FITNESS* 12H30		YOGA 90' 11H45
PILATES 16H30	PILATES 15H30	MUSCULATION DOUCE 15H		YOGA HATHA 13H30		
RENO 18H30	BIKE (SEPT-AVRIL) 18H30	PILATES 17H30	YOGA 17H		STRETCHING 18H	
ZUMBA 19H30	POLE DANCE* 19H40	CUISSES ABDOS FESSIERS 18H30	POLE DANCE* 19H15		ZUMBA MIX 19H	
		ZUMBA 19H30	POLE DANCE* 20H15			
		AQUA FITNESS* 20H				

Tous les cours sont accessibles sans réservation
et durent 55 minutes, sauf indication contraire

*Cours accessible avec abonnement supplémentaire

**Cours limité à 8 participants