

PLANNING 2026

Dès lundi 7 septembre

LUNDI

YOGA VINYASA
7H30

AQUA FITNESS*
8H

PILATES
10H30

STRETCHING
11H30

CUISSES ABDOS FESSIERS
12H30

PILATES
16H30

RENFO
18H30

CIRCUIT TRAINING
19H30

MARDI

ÉVEIL TONIQUE
8H

CARDIO RENFO
11H

PILATES
15H30

BIKE
18H30

POLE DANCE*
19H40

MERCREDI

CARDIO RENFO
8H

STRETCHING
9H

GYM BALLON
12H30

MUSCULATION DOUCE
15H

PILATES
17H30

CUISSES ABDOS FESSIERS
18H30

ZUMBA
19H30

AQUA FITNESS*
20H

JEUDI

YOGA VINYASA
7H30

AQUA FITNESS*
8H

CARDIO RENFO
9H30

PILATES
12H30

YOGA
17H

POLE DANCE*
19H15

POLE DANCE*
20H15

VENDREDI

ÉVEIL TONIQUE
7H30

CUISSES ABDOS FESSIERS 45'
8H30

STRETCHING 45'
9H15

AQUA FITNESS*
12H30

YOGA HATHA
13H30

STRETCHING
18H

ZUMBA MIX
19H00

SAMEDI

CARDIO RENFO
10H30

STRETCHING 30'
11H30

DIMANCHE

BIKE
9H15

CARDIO RENFO
10H30

YOGA 90'
11H45

Tous les cours sont accessibles sans réservation
et durent 55 minutes, sauf indication contraire
*Cours accessible avec abonnement
supplémentaire