

# PLANNING 2026

## LUNDI

YOGA VINYASA  
7H30

AQUA FITNESS\*  
8H

PILATES  
10H30

STRETCHING  
11H30

CARDIO RENFO  
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

STRETCHING  
10H30

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  
19H

## SAMEDI

CARDIO RENFO  
10H30

BUMP IT UP FIT PRÉNATAL\*  
14H30

## 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