

PLANNING 2025-2026

Dès le 15 septembre 2025

LUNDI

YOGA VINYASA
7H30

AQUA FITNESS*
8H

PILATES
10H30

STRETCHING
11H30

CARDIO RENFO
12H30

PILATES
16H30

RENFO
18H30

ZUMBA
19H30

MARDI

ÉVEIL TONIQUE
8H

CARDIO RENFO
11H

AQUA FITNESS*
12H30

PILATES
15H30

BIKE (SEPT-AVRIL)
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

ZUMBA
10H30

PILATES
12H30

YOGA
17H

POLE DANCE*
19H15

POLE DANCE*
20H15

VENDREDI

ÉVEIL TONIQUE
7H30

CUISSES ABDOS FESSIERS 45'
8H30

MARCHE NORDIQUE
9H

STRETCHING 45'
9H15

AQUA FITNESS*
12H30

YOGA HATHA
13H30

STRETCHING
18H

SAMEDI

CARDIO RENFO
10H30

CIRCUIT TRAINING
11H40

DIMANCHE

BIKE
9H15

CARDIO RENFO
10H30

CIRCUIT TRAINING 45'***
ZONE MUSCU 10H40

YOGA 90'
11H45

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

*Cours accessible avec abonnement
supplémentaire

**Cours limité à 8 participants