

SAISON 2023-2024

LUNDI

9h - 10h
BODY SCULPT
Stéphanie

10h15 - 11h15
GYM DOUCE
Sheryna / Ludvine

12h30 - 13h15
FIT DANCE
Christophe

14h30 - 15h30
ZUMBA
Brigitte

17h30 - 18h15
BODY WALK
Pascale

18h - 19h
STRETCH
Nicolas

18h15 - 19h15
YOGA *
Pascale

19h15 - 20h
HIIT
Joël

MARDI

9h - 10h
FIT DANCE
Christophe

10h - 10h45
STRETCH
Sheryna / Brigitte

12h30 - 13h15
FULL BODY
Joël

14h30 - 15h30
YOGA *
Pascale

17h30 - 18h30
BRAZIL
Brigitte

17h30 - 18h15
PUMP
Joël

18h15 - 19h15
STEP
Stéphanie

18h30 - 19h30
PILATES
Nicolas

MERCREDI

9h - 10h
SPÉCIAL DOS
Brigitte

10h - 11h
VÉLO
Patricia

12h30 - 13h15
YOGA *
Pascale



Flashez-moi
pour en savoir plus
sur nos activités

17h30 - 18h15
FULL BODY
Joël

18h15 - 19h15
BODY FIT
Sheryna / Ludvine

18h30 - 19h30
BIKING
Joël

19h15 - 20h
STRETCH
Ludvine

JEUDI

9h - 10h
YOGA *
Pascale

10h - 10h45
CARDIO MUSCU
Joël

12h30 - 13h15
ABDOS FESSIERS
Stéphanie

17h15 - 18h
BODY SCULPT
Sheryna / Brigitte

18h - 19h
ZUMBA
Stéphanie

18h30 - 19h30
PILATES
Nicolas

19h - 20h
CROSSTRaining
Joël

VENREDI

9h - 10h
PILATES
Ludvine

10h15 - 11h15
BODY SCULPT
Joël

12h30 - 13h15
CIRCUIT GAINAGE
Joël

14h15 - 16h15
RANDO PÉDESTRE
Patricia

17h30 - 18h30
FIT DANCE
Christophe

18h30 - 19h30
YOGA *
Pascale

* Le YOGA s'adapte
à la personne
avec parfois une touche
de QI GONG
et de TAI-CHI

SAMEDI

9h - 11h
MARCHE NORDIQUE
Patricia

10h - 11h
REMISE EN FORME
Ludvine

LES COURS

- HIIT RENFO
- CARDIO
- BIEN-ÊTRE
- PLEIN AIR

LES SALLES

- L Lauriers
- A Amandiers
- P Rdv parking Arena