



PLANNING COURS FITNESS

Été 2025 : du 16/06/2025 au 12/09/2025

LUNDI
9h00 - 21h00

MARDI
9h00 - 21h00

MERCREDI
10h00 - 20h30

JEUDI
9h00 - 21h00

VENDREDI
9h00 - 21h00

SAMEDI
9h00 - 18h00

CTAF

9h30 - 10h15

POWER MIX

9h30 - 10h00

PILATES STRECH

10h05 - 10h45

CROSS TRAINING

12h30 - 13h10

CTAF

12h30 - 13h15

CTAF

18h00 - 18h40

TOTAL RENFO

18h15 - 18h45

FLASH ABDOS

18h15 - 18h30

TOTAL RENFO

12h30 - 13h00

FOCUS HAUT / CORPS

18h00 - 18h30

POWER MIX

18h45 - 19h15

FLASH ABDOS

18h45 - 19h00

" 211 "

18h30 - 19h00

FOCUS BAS / CORPS

18h30 - 19h00

STEP DÉBUTANT

19h00 - 19h30

STEP ACCESS

19h00 - 19h30

PILATES

19h00 - 19h30

. Cours de fitness
assurés à partir de 3
personnes minimum