

## Planning des cours été 2025 : Du 07/07/2025 au 31/08/2025

F

| Lundi                                 | Mardi                              | Mercredi                      | Jeudi                                  | Vendredi | Samedi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dimanche |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                                       | Ouverture 10h00                    |                               | Ouverture 9h30                         |          | Ouverture 9h30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |
|                                       | 45 min<br>10h00<br><b>FIT BALL</b> |                               | 45 min<br>9h30<br><b>GYM</b>           |          | 45 min<br>10h00<br><b>GYM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |
|                                       |                                    |                               |                                        |          | 1 h<br>11h00<br><b>BODY-BIKE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |
|                                       | Fermeture 12h30                    |                               | Fermeture 12h30                        |          | Fermeture 12h00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
| Ouverture 16h00                       | Ouverture 16h00                    | Ouverture 16h00               | Ouverture 16h00                        |          | <b>RENFORCEMENT</b><br><br><b>Gym</b> : renforcement musculaire général avec petits matériels,<br><b>CAF/BDB</b> : renforcement musculaire ciblé sur le bas/haut du corps,<br><b>FIT BALL</b> : renforcement musculaire, souplesse, avec un ballon<br><br><b>CARDIO</b><br><br><b>Body-Bike</b> : idem bike+ renforcement<br><b>Cours Mystère</b> : mélange de différents cours<br><b>Cross Training</b> : enchaînements d'exercices avec petit matériel et poids de corps<br><br><b>DETENTE</b><br><br><b>Pilates</b> : ensemble de techniques douces, gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond |          |
|                                       |                                    |                               |                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|                                       |                                    |                               |                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
| 1H00<br>18H30<br><b>COURS MYSTERE</b> | 45 min<br>18h45<br><b>PILATES</b>  | 30 min<br>18H30<br><b>CAF</b> | 1H00<br>18H30<br><b>CROSS TRAINING</b> |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|                                       |                                    | 30 min<br>19H00<br><b>BDB</b> |                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|                                       |                                    |                               |                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|                                       |                                    |                               |                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
| Fermeture 20H00                       | Fermeture 20H00                    | Fermeture 20H00               | Fermeture 20H00                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |

**Fermeture été du club du Vendredi 01 Août (inclus) au Samedi 16 Août (inclus)**  
**Réouverture le Lundi 18 Août à 16h00**

### HORAIRES ÉTÉ DU CLUB 2025

Du 07/07/2025 au 31/08/2025

LUNDI 16H00-20H00

MARDI 10H00-12H30 / 16H00-20H00

MERCREDI 16H00-20H00

JEUDI 9H30-12h30 / 16h00-20H00

VENDREDI

SAMEDI 9H30-12H00

**Fermeture été du club du Vendredi 01 Août (inclus) au Samedi 16 Août (inclus)**  
**Réouverture le Lundi 18 Août à 16h00**

www.idealforme.net 02.99.55.89.03

