

Planning des cours été 2026 : Du 29/06/2026 au 30/08/2026

F

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

Fermeture été du club du Vendredi 31 Juillet (inclus) au Samedi 15 Août (inclus)
Réouverture le Lundi 17 Août à 16h00

HORAIRES ÉTÉ DU CLUB 2026

Du 29/06/2026 au 30/08/2026

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 31 Juillet (inclus) au Samedi 15 Août (inclus)
Réouverture le Lundi 17 Août à 16h00

www.idealforme.net 02.99.55.89.03

