

Planning des cours 2026/2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture 9h30	Ouverture 10h00	Ouverture 10h00	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Ouverture 9h30	Fermé
45 min 9h45 GYM	45 mn 10h00 	45 min 10h15 CAF/STRETCH	45 min 9h30 Fit' Ball	45 min 9h30 ZEN ATTITUDE	45 min 10h00 GYM	
					45 min 11h00 BODY-BIKE	
Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h30	Fermeture 13h00	Fermeture 12h00	Fermeture 12h30	
Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	Ouverture 16h00	RENFORCEMENT Gym : renforcement musculaire général avec petits matériel, Fit' Ball renforcement musculaire, souplesse gainage, avec un ballon, CAF/BDB : Travail de renforcement ciblé sur le bas/haut du corps, CARDIO Zumba : bouger et danser sur des rythmes latins Bike : Pédaler sur des rythmes, rock, techno, dance Body-Bike : idem bike+ renforcement Step : cardio+++ , chorégraphie, ludique, Cross-training : enchaînement exercices, DETENTE , Zen Attitude : Un concept unique selon les techniques de Pilates, mais aussi Yoga, Tai chi, Pilates : Ensemble de techniques douces, gym respiratoire avec basses pressions, stretching et renforcement profond,	
30 min 18H15 GYM	45 min 18H15 CROSS TRAINING					
15 min 18H45 ABDOS FLASH		30 min 18H30 CAF				
45 min 19H15 STEP	1 h 19H00 	30 min 19H00 BDB	45 min 18h30 BODY-BIKE			
	45 mn 20h00 	45 min 19H30 BIKE	45 min 19H15 			
Fermeture 20H30	Fermeture 21H00	Fermeture 20H30	Fermeture 20H30	Fermeture 19H30		

HORAIRE DU CLUB 2026/2027

LUNDI 9H30-12H30 / 16H00-20H30

MARDI 10H00-13H00 / 16H00-21H00

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

JEUDI 9H30-13H00 / 16h00-20H30

VENDREDI 9H30-12H00 / 16H00-19H30

SAMEDI 9H30-12H30