

Du 31/08 au 06/09 2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**Abdos
Express**

08h30 - 08h55

Body sculpt

09h00 - 09h50

**Circuit
Training**

09h00 - 09h50

Pilates

09h00 - 09h50

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

10h00 - 10h50

**HATHA
YOGA**

10h00 - 10h50

Vélo

10h00 - 10h50

STRETCH et

RECUP'

11h00 - 11h50

**Circuit
Training**

12h30 - 13h20

Vélo

12h30 - 13h20

**Cuisses
Abdos
Fessiers**

16h30 - 17h20

Pilates

16h30 - 17h20

**Circuit
Training**

17h00 - 17h50

**Circuit
Training
Anti
Cellulite
(C.T.A.C.)**

17h30 - 18h20

Pilates

17h30 - 18h20

Vélo

19h00 - 19h50

Vélo

17h30 - 18h20

**Circuit
Training**

18h00 - 18h50

Body sculpt

18h30 - 19h20

**STEP
NIVEAU 2**

18h30 - 19h20

Vélo

18h30 - 19h20

**Suspension
training**

19h00 - 19h50

**PILATES
AVEC
MATERIEL**

19h30 - 20h20

HYROX

20h00 - 21h30