

PLANNING **FITNESS** 2026

● CARDIO ● RENFORCEMENT ● BIEN-ÊTRE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN 9H15 - 13H00

9H15 - 10H00

45 min

BODY SCULPT

Célia

9H15 - 10H00

45 min

DOS DE GASQUET

Anne-Lise

9H15 - 10H00

45 min

LES MILLS RPM

Cécile

9H15 - 10H00

45 min

AFC

Thomas

9H15 - 9H45

30 min

RENFO TONIC

Thomas

9H30 - 10H15

45 min

LES MILLS BODYPUMP

Thomas

10H00 - 10H45

45 min

LES MILLS BODYBALANCE

Célia

10H00 - 10H30

30 min

STRETCH

Anne-Lise

10H15 - 11H00

45 min

PILATES

Isabelle

10H00 - 11H00

60 min

GYM SENIOR

Thomas

9H45 - 10H15

30 min

SPÉCIAL CORE

Thomas

10H30 - 11H15

45 min

LES MILLS RPM

Thomas

10H45 - 11H30

45 min

AFC

Célia

10H45 - 11H30

45 min

PILATES

Anne-Lise

11H00 - 11H45

45 min

LES MILLS BODYBALANCE

Isabelle

11H00 - 11H45

45 min

STRETCH

Thomas

10H15 - 11H00

45 min

GYM DOUCE

Thomas

11H30 - 12H15

45 min

CIRCUIT BOXING

Céline

11H30 - 12H15

45 min

CROSSTRAINING

Céline

12H15 - 13H00

45 min

PILATES

Céline

MIDI 12H30 - 13H30

12H30 - 13H15

45 min

LES MILLS RPM

Thomas

12H30 - 13H30

60 min

LES MILLS BODYPUMP

Thomas

12H30 - 13H30

60 min

LES MILLS BODYBALANCE

Thi-Hia

12H30 - 13H15

45 min

LES MILLS RPM

Céline

SOIR 17H45 - 20H00

17H45 - 18H30

45 min

PILATES

Damien

18H00 - 18H45

45 min

STEP

Adam

17H45 - 18H30

45 min

YOGA / BODY ZEN

Anne-Marie

17H45 - 18H30

45 min

CARDIO TRAINING

Lou

17H45 - 18H30

45 min

PILATES

Thi-Hia

18H30 - 19H15

45 min

LIA

Damien

18H45 - 19H30

45 min

AFC

Adam

18H30 - 19H15

45 min

ZUMBA

Anne-Marie

18H30 - 19H15

45 min

FULL BARRE

Lou

18H30 - 19H30

60 min

LES MILLS BODYBALANCE

Thi-Hia

19H15 - 20H00

45 min

LES MILLS BODYPUMP

Damien

19H30 - 20H00

30 min

STRETCH

Adam

19H00 - 19H45

45 min

LES MILLS RPM

Laure

19H15 - 20H00

45 min

STRETCH

Lou