



GRILLE des cours : du 1er juillet 2026 au 23 août 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PILATES 9h30-10h30	CAF 30/ STRETCH 30 9h30-10h30	HIIT (cardio) 09h30-10h30	PILATES 09h30 – 10h30	CROSS-TRAINING 09h30 – 10h30
	ABDOS FESSIERS 12h15-12h45	GYM DOS (privé) 11h00-12h00	MOBILITE-GAINAGE 18h30-19h15	
CROSS-TRAINING 18h30-19h30		FUNCT. TRAINING 18h30 – 19h30	FUNCT. TRAINING 18h30 – 19h30	
	BODY SCULPT 19h15 – 20h15	PILATES 19h15 – 20h15	SPINNING 19h15 – 20h15	

ATTENTION !

VEUILLEZ VOUS INSCRIRE POUR LES COURS DURANT LA PERIODE ESTIVALE !

**COURS REMPLACES PAR COURS SUR ECRAN :
DU 20 JUILLET 2026 AU 16 AOÛT 2026 !**

