

FITNESS SAISON 2024/2025

Lundi

8h15 - 9h15
CARDIO LIA
Jeanne L

9h15 - 10h15
SCULPT
Lisa L

10h30 - 11h30
PILATES
Lisa F

11h30 - 12h15
BALLON STRETCH
Lisa F

12h30 - 13h30
HIIT
Stéphanie L

17h30 - 18h30
CROSS TRAINING
Douglas M

17h30 - 18h30
CAF
Lisa D

18h30 - 19h30
PILATES & YIN YOGA
Lisa D

Mardi

8h00 - 9h00
CAF
Lisa L

9h00 - 10h00
BODY GYM
Lisa F

10h00 - 11h00
STRETCHING
Lisa F

11h20 - 12h20
YOGA
Géraldine L

12h30 - 13h30
HARMONIE BALANCE
Stéphanie F

17h30 - 18h30
TBC
Stéphanie M

18h30 - 19h30
YOGA
Stéphanie M

Mercredi

8h15 - 9h15
BAILA DANSE
Douglas L

9h15 - 10h15
CIRCUIT SENIORS
Douglas L

11h30 - 12h30
SWISS BALL
Douglas F

12h30 - 13h30
FULL BODY
Douglas F

17h30 - 18h30
PUMP
Stéphanie M

17h30 - 18h30
PILATES
Douglas F

18h30 - 19h30
STRETCHING
Douglas F

Jeudi

9h45 - 10h30
MIX FIT ZEN
Armelle F

10h30 - 11h30
PILATES INTER
Armelle F

11h30 - 12h30
CARDIO BODY SCULPT
Géraldine F

12h30 - 13h30
YOGA
Géraldine F

17h30 - 18h30
BODY ATTACK
Stéphanie M

18h30 - 19h30
STRETCHING
Stéphanie M

Vendredi

8h30 - 9h30
CARDIO BODY SCULPT
Géraldine F

9h30 - 10h30
YOGA
Géraldine F

10h30 - 11h30
POSTURAL
Lisa F

11h30 - 12h30
CIRCUIT TRAINING
Lisa L

12h30 - 13h30
STEP
Jeanne L

17h30 - 18h15
CIRCUIT MINCEUR
Douglas M

18h15 - 19h00
BAILA DANSE
Douglas M

Samedi

14h00 - 15h00
ROSE PILATES
Armelle M

LES COURS

-  **RENFORCEMENT**
-  **CARDIO**
-  **ZEN**

LES SALLES

- L LAURIERS
- F FIGUIERS
- D DOJO
- M MONTPLAISIR

LES TARIFS

- FITNESS : **170€**
- FITNESS + VACANCES : **190€**
- COUPLE : **150€**
- ÉTUDIANT : **140€**

