

PLANNING GYM/FITNESS 2024/2025

Lundi

8h15 - 9h15
Cardio Lia

9h15 - 10h15
Sculpt

10h30 - 11h30
Pilates

11h30 - 12h15
Ballon Stretch

12h30 - 13h30
Hiit

17h30 - 18h30
Cross training

17h30 - 18h30
Cardio abdos
fessiers

18h30 - 19h30
Pilates & Yin
Yoga

Mardi

8h - 9h
Cuisses abdos
fessiers

9h - 10h
Body Gym

10h - 11h
Stretching

11h20 - 12h20
Yoga

12h30 - 13h30
Harmonie balance

17h30 - 18h30
Total Body
Conditionning

18h30 - 19h30
Yoga

19h30 - 20h30
Step

Mercredi

8h15 - 9h15
Baila danse

9h15 - 10h15
Circuit seniors

11h30 - 12h30
Swiss ball

12h30 - 13h30
Full Body

17h30 - 18h30
Pump

17h30 - 18h30
Pilates

18h30 - 19h30
Stretching

18h30 - 19h30
LIA

19h30 - 20h30
CAF

Jeudi

9h45 - 10h30
Mix Fit Zen

10h30 - 11h30
Pilates inter

11h30 - 12h30
Cardio Body Sculpt

12h30 - 13h30
Yoga

17h30 - 18h15
Cardio Attack

18h15 - 19h00
Stretching

19h30 - 20h30
Strong

Vendredi

8h30 - 9h30
Cardio body
sculpt

9h30 - 10h30
Yoga

10h30 - 11h30
Postural

11h30 - 12h30
Circuit training

12h30 - 13h30
LIA

17h30 - 18h15
Circuit Minceur

18h15 - 19h00
Baila Danse

19h00 - 20h00
Pump

Samedi matin



**TABATA par le FIT
CHALLENGE NARBONNE
avec Nicolas & Iryna
ARQUIE**



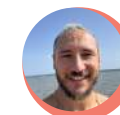
Géraldine



Lisa



Armelle



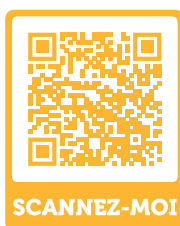
Douglas



Stéphanie P



Valérie



**ACCÉDEZ AU
PLANNING
DIGITAL
SUR LE SITE**

PICTOS SALLES

- ★ FIGUIERS
- LAURIERS
- ▲ MONTPLAISIR
- DOJO