

FITNESS SAISON 2025/2026

Avec votre abonnement Gym Fitness, profitez de TOUS les cours en illimité du 1er septembre 2025 au 12 juin 2026

AVEC LE SOUTIEN DE



SPORT CULTURE LOISIRS 2025/2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

8h15 - 9h15 BODY UP Maëlys (L)	8h00 - 9h00 LIA Valérie (L)	8h15 - 9h15 BAILA DANSE Douglas (L)	8h45 - 9h45 SPORT SANTÉ APA ACAD Armelle (F)*	8h30 - 9h30 CARDIO SWING RENFO Géraldine (F)	10h00 - 11h00 TABATA avec FIT CHALLENGE NARBONNE Iryna & Nicolas (T)
9h15 - 10h15 PILATES Maëlys (L)	9h00 - 10h00 BODY SCULPT Valérie (F)	9h15 - 10h15 CIRCUIT SENIORS Douglas (L)	9h45 - 10h45 FIT YIN YOGA Armelle (F)	9h30 - 10h30 YOGA Géraldine (F)	LES COURS REINFORCEMENT CARDIO ZEN
10h30 - 11h30 C.A.F. Maëlys (F)	10h00 - 11h00 STRETCHING Valérie (F)	11h30 - 12h30 SWISS BALL Douglas (F)	10h45 - 11h30 PILATES INTERM. Armelle (F)	10h30 - 11h30 POSTURAL Douglas (F)	
11h30 - 12h30 YOGA STRETCH Maëlys (F)	11h20 - 12h20 YOGA Géraldine (L)	12h30 - 13h30 FULL BODY Douglas (F)	11h30 - 12h30 CARDIO BODY SCULPT Géraldine (F)	11h30 - 12h30 CIRCUIT TRAINING Douglas (L)	LES SALLES LAURIERS FIGUIERS DOJO MONTPLAISIR
12h30 - 13h30 CARDIO BODY SCULPT Stéphanie (L)	12h30 - 13h30 HARMONIE BALANCE Stéphanie (F)	17h30 - 18h30 PILATES Douglas (F)	12h30 - 13h30 YOGA Géraldine (F)	12h30 - 13h30 MIX FIT Stéphanie (L)	
17h30 - 18h30 CROSS TRAINING Douglas (M)	17h30 - 18h30 HIIT Stéphanie (M)	17h30 - 18h30 PUMP Stéphanie (M)	17h30 - 18h30 CARDIO ATTACK Stéphanie (M)	17h30 - 18h15 CIRCUIT MINCEUR Douglas (M)	LES TARIFS FITNESS : 174€ COUPLE : 150€ ÉTUDIANT/ANPE COS VILLE : 140€
17h30 - 18h30 STRONG Valérie (D)	18h30 - 19h30 YOGA Stéphanie (M)	18h30 - 19h30 STRETCHING Douglas (F)	18h30 - 19h30 STRETCHING Stéphanie (M)	18h15 - 19h00 BAILA DANSE Douglas (M)	
18h30 - 19h30 STRETCHING Valérie (D)	19h30 - 20h30 STEP Valérie (M)	18h30 - 19h30 LIA Valérie (M)		19h00 - 20h00 STRETCHING Valérie (M)	
		19h30 - 20h30 C.A.F. Valérie (M)			



* Cours réservé aux personnes sortantes de la plateforme sport sur ordonnance ou souffrantes d'ALD. Armelle est certifiée APA par la FSCF Occitanie (places limitées)

04.68.42.40.15

www.acadnarbonne.com

acad.temps.libre@orange.fr

38 Av. Général Leclerc, 11100 Narbonne

CONSULTEZ TOUS NOS PARTENAIRES SUR ACADNARBONNE.COM/NOS-PARTENAIRES/

Infos inscriptions

Une permanence sera assurée au siège de l'ACAD : les 28, 29 août et du 1er au 5 septembre 2025 de 10h à 19h non-stop. Après le 6 septembre : inscriptions au siège de l'ACAD, tous les jours de 10h-12h / 14h-17h, sauf mercredi & vendredi après-midi (fermé au public), mardi 13h30-18h (hors vacances scolaires). Vous pouvez aussi remettre votre dossier complet directement à l'intervenant lors de votre activité.



SCANNEZ-MOI

@acadnarbonne11



ADHÉSION
ACAD 26€



DÉCOUVREZ
NOTRE
SITE WEB

www.acadnarbonne.com

