

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

A partir du 16 mars 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	08h15 HIIT	08h15 STRETCHING	08h15 FAC	08h15 STEP DEBUTANT	
	09h15 BODY BARRE	09h15 FAC	09h15 BODY BARRE	09h15 BODY BARRE	09h15 BODY BARRE
	10h15 FAC	10h15 RENFO MUSCULAIRE	10h15 HIIT	10h15 BIKE INDOOR	10h15 HIIT
	11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 BIKE INDOOR	11h15 STRETCHING	11h15 RENFO MUSCULAIRE	11h15 FAC
17h00 HIIT					12h15 STRETCHING
18h00 FAC	18h00 BIKE INDOOR		18h00 RENFO MUSCULAIRE	18h00 CARDIO TONIC	
19h00 BIKE INDOOR	19h00 BODY BARRE		19h00 HIIT	19h00 FAC	
	20h00 HIIT				

Merci de vous désinscrire en cas d'empêchement.

Dans le cadre de votre participation à deux cours consécutifs ou plus, nous vous remercions de bien vouloir rebadger votre bracelet à l'entrée à chaque accès.