

# Planning des cours collectifs pour la saison 2025/2026

| Lundi                                       | Mardi                                      | Mercredi                                    | Jeudi                               | Vendredi                                | Samedi                       |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| 8h30 - 9h15<br>Circuit training             | 8h45 - 9h30<br>Yoga                        | 8h45 - 9h15<br>Cuisses-abdos-<br>fessiers   | 8h45 - 9h30<br>Body sculpt          | 8h45 - 9h30<br>Circuit training         |                              |
| 9h15 - 09h45<br>Stretching                  | 9h30 - 10h00<br>Cuisses-abdos-<br>fessiers | 9h15 - 10h00<br>Pilates                     | 9h30 - 10h15<br>Acti gym<br>seniors | 9h30 - 10h15<br>Stretching              | 9h00 - 9h45<br>Pilates       |
| 9h45 - 10h30<br>Stretching                  | 10h00 - 10h45<br>Stretching                | 10h00 - 10h45<br>Pilates                    | 10h15 - 11h00<br>Stretching         | 10h15 - 11h00<br>Pilates                | 9h45 - 10h15<br>Zumba        |
| 10h30 - 11h00<br>Pilates                    | 10h45 - 11h30<br>Acti gym<br>seniors       | 10h45 - 11h15<br>Stretching                 | 11h00 - 11h45<br>Qi gong            | 11h00 - 11h30<br>Stretching             | 10h15 - 11h00<br>Body sculpt |
| 11h00 - 11h45<br>Pilates                    | 11h30 - 12h15<br>Acti gym<br>seniors       | 11h15 - 12h00<br>Stretching                 |                                     | 11h30 - 12h15<br>Pilates<br>fondamental | 11h00 - 11h45<br>Stretching  |
| 11h45 - 12h30<br>Pilates                    | 12h30- 13h15<br>Gym suédoise               | 12h00 - 12h30<br>Pilates                    |                                     | 12h30 - 13h15<br>Pilates                |                              |
| 12h30 - 13h30<br>Hatha yoga                 |                                            | 12h30 - 13h15<br>Pilates                    |                                     |                                         |                              |
| 17h45- 18h30<br>Zumba                       |                                            |                                             |                                     | 17h45 - 18h30<br>Circuit training       |                              |
| 18h30 - 19h00<br>Cuisses-abdos-<br>fessiers | 18h00 - 18h45<br>Pilates                   | 17h15 - 18h00<br>Stretching<br>fondamental  |                                     | 18h30 - 19h00<br>Stretching             |                              |
| 19h00 - 19h45<br>Body sculpt                | 18h45 - 19h30<br>Pilates<br>avancé         | 18h00 - 18h45<br>Body sculpt<br>fondamental | 18h45 - 19h30<br>Body cardio        | 19h00 - 19h45<br>Stretching             |                              |
| 19h45 - 20h30<br>Stretching                 | 19h30 - 20h15<br>Pilates                   | 18h45 - 19h30<br>Body sculpt                | 19h30 - 20h30<br>Hatha yoga         | 19h45 - 20h30<br>Pilates                |                              |

Fondamental : cours plus modéré.

Planning allégé pendant les vacances scolaires.