

Planning des cours collectifs pour la saison 2024/2025

Ce nouveau planning a été établi en fonction des fréquentations aux différents cours, de la disponibilité de vos professeurs ainsi que de vos souhaits. Nous espérons que ces 51 cours collectifs hebdomadaires raviront le plus grand nombre. Il ne vous reste plus qu'à trouver votre bonheur !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30 - 9h15 Circuit training	8h45 - 9h30 Yoga	8h45 - 9h15 Cuisses-abdos-fessiers	8h45 - 9h30 Body sculpt	8h45 - 9h30 Circuit training	
9h15 - 09h45 Stretching	9h30 - 10h00 Cuisses-abdos-fessier	9h15 - 10h00 Pilates	9h30 - 10h15 Acti gym seniors	9h30 - 10h15 Stretching	9h00 - 9h45 Pilates
9h45 - 10h30 Stretching	10h00 - 10h45 Stretching	10h00 - 10h45 Pilates	10h15 - 11h00 Stretching fondamental	10h15 - 11h00 Pilates	9h45 - 10h15 Zumba
10h30 - 11h00 Pilates	10h45 - 11h30 Acti gym seniors	10h45 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h30 Stretching	10h15 - 11h00 Body sculpt
11h00 - 11h45 Pilates	11h30 - 12h15 Acti gym seniors	11h30 - 12h15 Pilates		11h30 - 12h15 Pilates fondamental	11h00 - 11h45 Stretching
11h45 - 12h30 Pilates		12h30 - 13h15 Pilates		12h30 - 13h15 Pilates	
12h30 - 13h30 Hatha yoga		15h45 - 16h30 Stretching fondamental			
17h45- 18h30 Zumba		16h30 - 17h15 Qi gong		17h30 - 18h15 Circuit training	
18h30 - 19h00 Body cardio	18h00 - 18h45 Pilates	17h15 - 18h00 Yoga du rire	18h00 - 18h45 Circuit training	18h15 - 18h45 Stretching	
19h00 - 19h45 Body sculpt	18h45 - 19h30 Pilates avancé	18h00 - 18h45 Acti gym seniors	18h45 - 19h30 Body cardio	18h45 - 19h30 Stretching	
19h45 - 20h30 Stretching	19h30 - 20h15 Pilates	18h45 - 19h30 Body sculpt	19h30 - 20h30 Hatha yoga	19h30 - 20h15 Pilates	