

COURS COLLECTIFS

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

10h00 - 11h00
SENIORS

10h00 - 11h00
SENIORS

10h00 - 12h00
RENFO
cardio
musculation
stretching

19h30 - 21h15
PILATES

19h00 - 20h00
PILATES
VISIO
20h00 - 21h00
RENFO

19h00 - 20h00
PILATES
20h00 - 21h00
STRETCHING

ACTIVITÉ LIBRE - MUSCULATION - HALTERO - CARDIO

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

15h - 21h30
OPEN

15h - 21h30
OPEN

15h - 21h30
OPEN

14h - 21h30
OPEN

15h - 21h30
OPEN

10h - 13h
OPEN

14h - 17h
OPEN

TOUTES NOS ACTIVITÉS

TOUS PUBLICS

MUSCULATION ENCADRÉE

MARDI

JEUDI

HALTÉROPHILIE ENCADRÉE

LUNDI

MERCREDI

VENDREDI

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MERCREDI 20H - 21H

SAMEDI 10H - 12H

PILATES

MARDI 19H30 - 21H15

JEUDI 19H - 20H

STRETCHING

JEUDI 20H - 21H

PILATES EN VISIO

MERCREDI 19H - 20H

SENIORS

LUNDI

JEUDI

10H - 11H

JEUNES (à partir de 8 ans)

ÉCOLE DU TONUS

BENJAMINS MINIMES CADETS

MERCREDI

13H30 - 17H

SPORT SANTÉ (sur RDV)

LUNDI MERCREDI JEUDI de 10h à 12h

MARDI VENDREDI de 11h à 13h

