

# Cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00 STREET WORKOUT			10h00 - 11h00 STREET WORKOUT		10h00 - 11h00 STREET WORKOUT
10h00 - 11h00 SENIORS			10h00 - 11h00 SENIORS		10h00 - 12h00 RENFO cardio musculation stretching
19h00 - 20h00 STREET WORKOUT		19h00 - 20h00 PILATES VISIO	19h00 - 20h00 PILATES		
19h30 - 21h15 PILATES			20h15 - 21h15 FULL-BODY		

# ACTIVITÉ LIBRE - MUSCULATION - HALTERO - CARDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00 espace santé extérieur			10h00 - 11h00 espace santé extérieur		10h00 - 11h00 espace santé extérieur
					10h - 13h30 OPEN
15h30 21h30 OPEN	15h30 21h30 OPEN	14h 21h30 OPEN	15h30 21h30 OPEN	15h30 21h30 OPEN	

# TOUTES NOS ACTIVITÉS

## TOUS PUBLICS

MUSCULATION ENCADRÉE	MARDI	JEUDI	
HALTÉROPHILIE ENCADRÉE	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
COURS COLLECTIFS	JEUDI 20H15 - 21H15 salle Fougères	SAMEDI 10H - 12H	
STREET WORKOUT espace santé extérieur	LUNDI 10H - 11H	MARDI 19H - 20H	
	JEUDI 10H - 11H	SAMEDI 10H - 11H	
PILATES	MARDI 19H30 - 21H15	JEUDI 19H - 20H salle Fougères	
PILATES EN VISIO	MERCREDI 19H - 20H		
SENIORS	LUNDI	JEUDI	10H - 11H

## JEUNES (à partir de 8 ans)

ECOLE DU TONUS  
BENJAMINS MINIMES CADETS  
MERCREDI  
14H - 17H

## SPORT SANTÉ (sur RDV)

LUNDI MERCREDI JEUDI de 10h à 12h  
MARDI VENDREDI de 11h à 13h



HandiSport  
FÉDÉRATION FRANÇAISE

