

Cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00 STREET WORKOUT			10h00 - 11h00 STREET WORKOUT		10h00 - 11h00 STREET WORKOUT
10h00 - 11h00 SENIORS	11h00 - 13h30 ENCADREMENT MUSCULATION		10h00 - 11h00 SENIORS		10h00 - 12h00 RENFO cardio musculation stretching
	18h00 - 19h00 ENCADREMENT MUSCULATION FITNESS				
19h00 - 20h00 ENCADREMENT MUSCULATION FITNESS	19h00 - 20h00 STREET WORKOUT	19h00 20h00 PILATES VISIO	19h00 20h00 FIT NESS	19h00 - 20h00 PILATES	19h00 - 20h00 ENCADREMENT MUSCULATION FITNESS
	19h30 - 21h15 PILATES		20h15 - 21h15 FULL-BODY		

ACTIVITÉ LIBRE - MUSCULATION - HALTERO - CARDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 11h00 espace santé extérieur	11h00 - 13h30 OPEN		10h00 - 11h00 espace santé extérieur		10h00 - 11h00 espace santé extérieur	10h00 13h30 OPEN
15h00 21h45 OPEN	15h00 21h45 OPEN	14h 21h45 OPEN	15h00 21h45 OPEN	15h00 21h45 OPEN		

TOUTES NOS ACTIVITÉS

TOUS PUBLICS

ENCADREMENT HALTÉROPHILIE : LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI
ENCADREMENT MUSCULATION : MARDI ET JEUDI

COURS COLLECTIFS

MARDI 19H-20H
espace santé extérieur

JEUDI 20H15-21H15
salle Fougères

SAMEDI 10H-12H

ENCADREMENT MUSCULATION - FITNESS

MARDI 11H - 13H30 AVEC OCTAVIE

LUNDI, MERCREDI, VENDREDI 19H - 20H
ET MARDI 18H - 19H AVEC MAËLLE

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 SANTE (sur RDV)

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

