

# Cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 11h00 SENIORS			10h00 - 11h00 SENIORS		10h00 - 12h00 RENFO cardio musculation stretching
		11h00 - 12h00 PILATES			
19h00 - 20h00 CARDIO & RENFO	19h30 - 21h15 PILATES	19h00 20h00 PILATES VISIO	19h00 - 20h00 PILATES	19h00 - 20h00 CARDIO & RENFO	
		19h00 20h00 RENFO	20h00 21h00 PILATES STRETCHING		

# ACTIVITE LIBRE - MUSCULATION - HALTERO - CARDIO

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h00 - 11h00 espace santé extérieur			10h00 - 11h00 espace santé extérieur		10h00 - 11h00 espace santé extérieur	10h00 14h00 OPEN
11h00 - 12h00 OPEN	11h00 - 13h OPEN		11h00 - 12h00 OPEN		10h - 13h30 OPEN	
15h20 22h00 OPEN	15h20 22h00 OPEN 19h - 20h espace santé extérieur	15h20 22h00 OPEN	15h20 22h00 OPEN	15h20 22h00 OPEN		

# TOUTES NOS ACTIVITÉS

## TOUS PUBLICS

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

**COURS COLLECTIFS**  
CARDIO & RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
avec Maëlle (\*)

LUNDI 19h-20h

MERCREDI 19h-20h

VENDREDI 19h-20h

SAMEDI 10h-12h

**ENCADREMENT  
MUSCULATION - FITNESS**

MARDI 11h - 13h avec Octavie (\*)

**STREET WORKOUT**  
espace santé extérieur

LUNDI 10h - 11h

MARDI 19h - 20h

JEUDI 10h - 11h

SAMEDI 10h - 11h

**PILATES**

MARDI 19h30 - 21h15

MERCREDI 11h - 12h

JEUDI 19h - 20h  
salle Fougères

JEUDI 20h - 21h  
salle Fougères

**PILATES EN VISIO**

MERCREDI 19h - 20h

**SENIORS**

LUNDI et JEUDI de 10h à 11h

## JEUNES (à partir de 8 ans)

**ECOLE du TONUS**  
Benjamins Minimes Cadets

MERCREDI  
14h - 17h

## SPORT SANTE (sur RDV)

MARDI de 11h à 13h  
MERCREDI de 10h à 12h

JEUDI de 11h à 12h  
VENDREDI de 11h à 13h



(\*) valable du 1er septembre au 15 décembre 2024