

IMS

PLANNING COURS COLLECTIFS ÉTÉ 2026

A PARTIR DU 6 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 ABDOUS 30 min	10h00 BODY PERFECT 60 min	10h00 Dos Abdos 30 min	10h00 TOTAL Concept 60 min	10h00 Pilates 45 min	10h00 TOTAL Concept 60 min
10h30 TONIC GYM 30 min		10h30 Stretching 30 min			
12h30 TOTAL Concept 45 min	12h30 Pilates 45 min	12h30 CROSS training 30 min	12h30 BODY PERFECT 45 min	12h30 HIIT 45 min	
18h00 H'IMox 30 min	18h00 CAF 45 min	18h00 HIIT 30 min	18h00 STEP <i>Debutant</i> 45 min	18h00 Pilates 45 min	
18h30 BODY PERFECT 45 min	18h45 STEP <i>Inter</i> 45 min	18h30 Pilates 45 min	18h45 BODY PERFECT 45 min		

HORAIRES

LUNDI-
MARDI-
MERCREDI-
JEUDI-
VENDREDI
9H00-22H30

SAMEDI
8H30-12H30

DIMANCHE
9H00-15H00

