



PLANNING COURS COLLECTIFS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
ABDOUS 30 min	BODY PERFECT 60 min	Dos Abdos 30 min	TOTAL Concept 60 min	Pilates 45 min	TOTAL Concept 60 min
10h30		10h30			
TONIC GYM 30 min		Stretching 30 min			
12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	
TOTAL Concept 45 min	Pilates 45 min	CROSS training 30 min	BODY PERFECT 45 min	Full Cardio 45 min	
17h30	17h30	17h45	17h30	18h00	
HILL 30 min	CAF 45 min	Cardio Power 30 min	STEP Deb 45 min	Pilates 45 min	
18h15	18h30	18h30	18h30	18h45	
BODY PERFECT 45 min	STEP Inter 45 min	Pilates 45 min	BODY PERFECT 45 min	Stretching 15 min	
19h15		19h15	19h30		
Yoga 75 min		Stretching 30 min	Zumba 60 min		

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

SAMEDI
8H30-12H30

DIMANCHE
9H00-13H00

