



À PARTIR DU LUNDI 31 AOÛT 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00  ABDOS 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	12h30 PILATES  45 min	10h30 STRETCHING  30 min	12h30 BODY PERFECT 45 min	12h30 HIIT 30 min	
12h30 TOTAL Concept 45 min	17h30 CAF 45 min	12h30 CROSS TRAINING 30 min	17h30 STEP Déb 45 min	18h00 PILATES  45 min	
18h00 H'IMOX 30 min	18h30 STEP Inter 45 min	17h45 HIIT 30 min	18h15 BODY PERFECT 45 min	18h45 STRETCHING  15 min	
18h45 BODY PERFECT 45 min	19h30 YOGA  75 min	18h30 PILATES  45 min	19h00 ZUMBA  60 min		
		19h15 STRETCHING  15 min			

VOTRE COMPLEXE SPORTIF

 100 route de Cherveux, 79000 Niort
 05 49 33 57 32
 intermutuellesport@orange.fr
 www.ims-sports.fr

HORAIRES DU COMPLEXE



LUNDI AU VENDREDI
9h00 - 22h30



SAMEDI
8h30 - 18h30



DIMANCHE
9h00 - 15h00

Retrouvez-nous sur →



VOTRE ÉNERGIE, NOTRE PASSION 