

Planning des cours collectifs saison 2024/2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi				
09h30	Dos Abdos	Barre au sol	Enfants	Gym ou Pilates dynamique	Body Sculpt				
10h30	Renfo		Enfants		Pilates / Stretching				
11h15									
12h30									
13h15	Total body	Cardio ++ ou passage au sol	Pilates *	Full Body Training	X Jump ou Circuit Training	Body Barre			
17h45			16h30 /17h55 Programme et coaching en salle muscu	Ados					
18h30	Cardio Gym	Tabata *	Full Body Training	18h Flash Pilates *	Circuit Training	Body Barre	18h à 19h30 Course à pied + renforcement spécifique	Renfo Fessiers *	Circuit Tabata
19h15	FAC *	L.I.A	Cours Renfo New	X Jump *	Step basic Inter *	Gym ou Pilates Dynamique	Fit'N Dance	Barre au sol	Hi low inter avancé *
20h00	Body Barre	Latino * ou Tabata Abdos Fessiers	ZUMBA 1 H	Tabata Boxing	Piloga *	ZUMBA 1 H			
LES COURS DE ZUMBA SONT ACCESSIBLES AVEC LA CARTE ZUMBA				* salle de danse 1er étage		grande salle Lacoste			
	Valérie	Cécile	Jeff	Nathalie					

Horaires et activités non contractuels. La Direction se réserve le droit de les modifier ou supprimer sans préavis.