



ESPACE GYM - FITNESS

de Septembre 2026 à Juin 2027

(hors vacances scolaires)



LUNDI

EMMANUELLE

GYM DOUCE
9H00-9H45

STRETCHING
9H45-10H30

GYM DOUCE
10H30-11H15

GYM BALL
11H15-12H00

PILATES
INITIÉ 2
12H15-13H00



PILATES
DÉBUTANT
17H00-17H45

FIT PUMP
18H00-18H45

HATHA
YOGA
18H45-19H30

STEP INITIÉ
19H30-20H15

PILATES
INITIÉ 2
20H15-21H00

MARDI

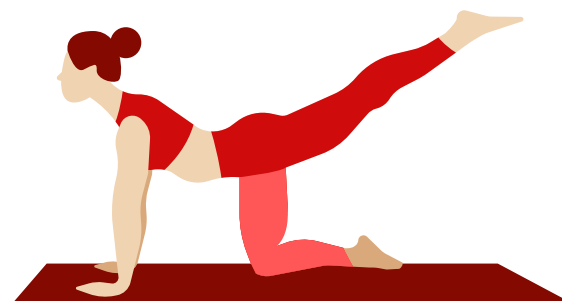
CAMILLE

REVEIL
MUSCULAIRE
MOBILITE
STRETCHING
9H-9H30

FITNESS
MUSCULATION
Encadré
9H30-10H30

GYM DOUCE
10H45-11H30

CIRCUIT
CARDIO
TRAINING
12H15-13H00



CIRCUIT
CARDIO
TRAINING
17H30-18H15

CIRCUIT CARDIO
MUSCULATION
18H25-19H10

CUISSES
ABDOS
FESSIERS
19H15-20H00



MERCREDI

EMMANUELLE

GYM DOUCE
9H00-9H45

STRETCHING
9H45-10H30

HATHA
YOGA
10H30-11H15

PILATES
INITIÉ 1
11H15-12H00

FIT PUMP
12H15-13H00



HATHA YOGA
17H00-18H00

PILATES
INITIÉ 1
18H00-18H45

FIT PUMP
18H45-19H30

GYM BALL
19H30-20H15

FIT ZEN
20H15-21H00

JEUDI

ALEXANDRE

GYM DOUCE
9H30-10H15

GYM DOUCE
10H15-11H00

GYM ENTRETIEN
11H00 - 11H45

ABDO FESSIERS
17H00-17H45

STEP
CARDIO/RENFO
18H00-18H45



VENDREDI

EMMANUELLE
& CAMILLE

GYM
D'ENTRETIEN
9H15-10H00

PILATES
INITIÉ 1
10H-10H45

PILATES
DÉBUTANT
10H45-11H30

FIT ZEN
12H15-13H00

SÉANCE
BIEN-ÊTRE
13H30-14H30

HATHA YOGA
14H30-15H30

PILATES
DÉBUTANT
15H30-16H15

BIKING
17H00-17H45

CROSS
TRAINING
18H30-19H15

CROSS
TRAINING
SALLE MUSCU
19H15-20H00

SAMEDI

ALEXANDRE

CIRCUIT
TRAINING
9H30-10H15

PUNCH
RENFO
10H15-11H15

TABATA
PUNCH
11H15-12H00

