

GYM

Saison 2025-2026

LUNDI

Gym Douce	9h00 - 09h45
Stretching	9h45 - 10h30
Gym Douce	10h30 - 11h15
Gym Ball	11h15 - 12h00
Pilates Initiés 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

Réveil Musculaire & Mobilité	9h00 - 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

EN SALLE DE MUSCULATION

MERCREDI

Gym Douce	9h00 - 09h45
Stretching	9h45 - 10h30
Hatha Yoga + Balnéo	10h30 - 11h15
Pilates Initiés 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

Gym Douce	9h30 - 10h15
Tai-Chi	10h15 - 11h00
Gym d'entretien (Renfo Intégral)	11h00 - 11h45
Cuisses Abdos Fessiers	17h00 - 17h45
Step Renfo	18h00 - 18h45



VENDREDI

Gym d'Entretien	9h15 - 10h00
Pilates Initié 1 + Balnéo	10h00 - 10h45
Pilates Débutant	10h45 - 11h30
Fit Zen	12h15 - 13h00
Séance Bien-être + Balnéo	13h30 - 14h30
Hatha Yoga + Balnéo	14h30 - 15h30
Pilates Débutant	15h30 - 16h15
Biking	17h00 - 17h45
Cross training	18h30 - 19h15
Hiit	19h15 - 20h00

SAMEDI

Body Boxing	9h30 - 10h30
Body Boxing	10h30 - 11h30
Tai-Chi	11h30 - 12h15



Réservations WEB :

billetterie piscine-paysdelandivisiau.elisath.fr