

# PLANNING 2026/2027

MATIN

MIDI

SOIR

LUNDI

9h30 - 10h20  
GYM ACTIVE  
*Alison*

10h30 - 11h20  
GYM DOUCE  
*Alison*

18h30 - 19h20  
BODY SCULPT  
*Alex*

18h30 - 19h20  
PILATES  
*Alison*

19h30 - 20h30  
PILOXING  
*Alison*

salle des fêtes

MARDI

9h30 - 10h20  
PILATES  
*Alison*

10h30 - 11h20  
BODY SCULPT  
*Ben*

12h45 - 13h35  
FIT BALL  
*Alison*

17h30 - 20h  
CONSEILS  
MUSCULATION  
*Ben*

17h15 - 18h  
MUSCULATION ADOS  
*Ben*

18h30 - 19h20  
FAC  
*Alison*

19h30 - 20h20  
PILATES / FIT BALL  
*Alison*

MERCREDI

10h30 - 11h20  
PILATES  
*Alex*

COURS ENFANTS  
15h - 15h45 : 7/9 ans  
16h - 16h45 : 4/6 ans  
*Alison*

15h30 - 16h20  
SPORT SANTE  
*Marie*

16h30 - 17h20  
YOGA SUR CHAISE  
*Marie*

18h30 - 19h20  
CIRCUIT TRAINING  
*Alex*

18h30 - 19h20  
CARDIO FIT  
*Ben*

19h30 - 20h20  
PILATES  
*Alex*

JEUDI

9h30 - 10h20  
FIT BALL  
*Alison*

10h30 - 11h20  
BODY SCULPT  
*Ben*

12h45 - 13h35  
CARDIO FIT  
*Alison*

17h30 - 20h  
CONSEILS  
MUSCULATION  
*Ben*

17h15 - 18h15  
FIT DANCE ADOS  
*Alison*

18h30 - 19h20  
CIRCUIT TRAINING  
*Ben*

19h - 20h30  
FIT DANCE  
*Alison*

VENDREDI

8h45 - 10h  
HATHA YOGA  
*Marie*

10h15 - 11h05  
GYM DOUCE/  
STRETCHING  
*Marie*

11h15 - 12h05  
DANSES LATINOS  
*Marie*

18h - 19h15  
YOGA VINYASA  
*Alex*

19h30 - 20h20  
CROSS TRAINING  
*Alex*

SAMEDI

8h45 - 10h  
YOGA VINYASA  
*Alex*

10h - 12h  
CONSEILS  
MUSCULATION  
*Ben*

10h30 - 11h20  
CIRCUIT TRAINING  
*Ben*

Tous nos moniteurs  
sont diplômés d'État  
et qualifiés pour assurer  
le bon déroulement  
des activités proposées  
par le Fitness Club.

