

Lundi

9h30-10h20
Gym tonique
Alison

10h30-11h20
Gym d'entretien
Alison

18h30-19h20
Body Sculpt
Alex

18h30-19h20
Fit-Ball
Alison

19h30-20h20
Piloxing
Alison

Mardi

10h30-11h20
FAC
Mario

12h45-13h35
Fit-Ball
Alison

17h15-18h00
Cours Musculation
Ados (+ 13ans)
Benjamin

18h30-19h20
FAC
Alison

18h00-20h00
Conseil
Musculation
Benjamin

19h00-20h30
Danse africaine
Maurice

19h30-20h20
Pilates
Alison

Mercredi

10h30-11h20
Pilates
Alex

12h45-13h35
FAC
Alison

13h45-14h30
Cours enfants
4/6 ans
Alison

14h45-15h30
Cours enfants
7/9 ans
Alison

15h30-16h20
Sport santé
Marie

18h30-19h20
Cardio Fit
Benjamin

18h30-19h20
Circuit training
Alex

19h30-20h20
Pilates
Alex

Jeudi

09h30-10h20
Fit Ball
Alison

10h30-11h20
Body Sculpt
Mario

12h45-13h35
Cardio Fit (3 jeudi
sur 4)
Piloxing (1 jeudi
sur 4)
Alison

17h15-18h15
Fit Dance Ados
(à partir de la
6ème)
Alison

18h30-19h20
Circuit training
Benjamin

17h30-20h00
Conseil
Musculation
Benjamin

19h00-20h30
Fit Dance
Alison

Vendredi

9h00-10h00
Hatha Yoga
Marie

10h15-11h05
Stretching
Marie

11h15-12h05
Zumba Gold
Marie

18h30-19h20
Body Sculpt
Mario

18h30-19h20
Conseil
Musculation
Alex

19h30-20h20
Cross training
Alex

Samedi

08h45-09h45
Yoga Vinyasa
Alex

10h00-12h00
Conseil
Musculation
Benjamin

10h30-11h20
Circuit training
Benjamin

*Tous nos moniteurs
sont diplômés d'état
et formés au bon
déroulement des
activités proposées
par le fitness club*