



PLANNING COURS COLLECTIFS

2022-2023

## LUNDI

9h30

**BODY SCULPT** S1

10h30

**MOBILITE** S1  
**/GYM POSTURALE**

12h30

**CIRCUIT TRAINING** S1

14h30

**PILATES avancé** S1

18h15

**STRONG** S1

19h15

**ZUMBA** S1

## MARDI

9h30

**CAF** S1

**STRONG** S2  
**BODYART**  
Niveau débutant

10h30

**STRETCHING** S1

11h30

**PILATES débutant** S1

12h30

**YOGA doux** S1

17h30

**PILATES débutant** S5

17h45-18h30

**CAF** S1

18h30

**CARDIO BOXING** S1

**YOGA doux** S5

19h30-20h00

**STRETCHING** S1

## MERCREDI

9h30

**SWISS BALL** S1  
**PILATES avancé** S2

10h30

**BODYBARRE**  
**/STRETCHING** S1

YOGA S2

17h30

**GYM DOS** S5

18h30

**BODYBARRE** S1

19h30-20h00

**CARDIO BOOST** S1

## JEUDI

9h30

**ZUMBA** S1  
**GYM DOUCE** S2

10h30

**BODYART** S2  
**CAF** S1

12h30

**PILATES Débutant** S1

17h45-18h30

**SWISS BALL** S1

18h30

**BODYSHAKE** S1

**PILATES avancé** S2

19h30-20h00

**ABDO FLASH** S1

19h30

**YOGA avancé** S2

## VENDREDI

9h30

**BODY CARDIO** S1

10h30

**STRETCHING** S1

12h30

**BODY SCULPT** S1

17h30

**YOGA doux** S5

17h45-18h30

**BODY SCULPT** S1

18h30

**FULL ATTACK** S1

## SAMEDI

9h30

**ZUMBA** S1

10h30

**PILATES avancé** S1

NOS COACHS : **ADELINE** / **MEGANE** / **AURELIE** / LAURENCE

La salle de musculation est ouverte du lundi au vendredi de 9h00 à 20h30 et le samedi de 9h00 à 12h30 avec nos coachs Adeline, Mégane et John