

PLANNING ACTIVITÉS

COURS COLLECTIFS FITNESS

2025 - 2026

	10h30	11h30	12h30	13h30	18h	19h	20h
LUN							
MAR							
MERC							
JEU							
VEN			 + Stretching				

 **Gym**
Adaptée
  **Hiit +**
Stretching
 **Circuit**
Training
 **Cardio**
fit
  **Full**
Body
 **Cuisses**
Abdos
Fessiers
 **Pilates**
 **WOD**
+ Stretching