

HORAIRES DES COURS

À partir du 05/01/2026

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS	COURS
Lundi	8h30	Arnaud	Gym douce
	9h45	Arnaud	Fitness
	11h	Tristan	Gym douce
	14h30	Pascale	Fitness extérieur
Mardi	8h30	Pascale	Pilâtes
	9h45	Pascale	Fitness
	11h00	Pascale	Yoga
	16h30	Pascale	Qi gong
	18h15	Pascale	Cross-Training
	19h20	Pascale	Yoga
	20h30	Catherine	Pilâtes
Jeudi	8h30	Arnaud	Fitness
	9h45	Arnaud	Pilâtes
	11h00	Arnaud	Body zen
	18h15	Tristan	Gym Tendance *
	19h30	Catherine	Pilâtes
Vendredi	9h00	Tristan	Gym douce
	10h15	Tristan	Fitness
Le dernier vendredi de chaque mois à la place de la gym douce	09H00	Tristan	Stretching

* pound, fitball, step, cardio fitness... seront proposés