

# PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

**A partir du 30 août 2026**

| LUNDI                | MARDI                     | MERCREDI                  | JEUDI                     | VENDREDI                  | SAMEDI              |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------|
|                      | 08h15<br>HIIT             | 08h15<br>STRETCHING       | 08h15<br>FAC              | 08h15<br>STEP DEBUTANT    |                     |
|                      | 09h15<br>BODY BARRE       | 09h15<br>FAC              | 09h15<br>BODY BARRE       | 09h15<br>BODY BARRE       | 09h15<br>BODY BARRE |
|                      | 10h15<br>FAC              | 10h15<br>RENFO MUSCULAIRE | 10h15<br>HIIT             | 10h15<br>BIKE INDOOR      | 10h15<br>HIIT       |
|                      | 11h15<br>RENFO MUSCULAIRE | 11h15<br>BIKE INDOOR      | 11h15<br>STRETCHING       | 11h15<br>RENFO MUSCULAIRE | 11h15<br>FAC        |
| 17h00<br>HIIT        |                           |                           |                           |                           | 12h15<br>STRETCHING |
| 18h00<br>FAC         | 18h00<br>BIKE INDOOR      |                           | 18h00<br>RENFO MUSCULAIRE | 18h00<br>CARDIO TONIC     |                     |
| 19h00<br>BIKE INDOOR | 19h00<br>BODY BARRE       |                           | 19h00<br>HIIT             | 19h00<br>FAC              |                     |
|                      | 20h00<br>HIIT             |                           |                           |                           |                     |

*Merci de vous désinscrire en cas d'empêchement.*

*Dans le cadre de votre participation à deux cours consécutifs ou plus, nous vous remercions de bien vouloir rebadger votre bracelet à l'entrée à chaque accès.*