

PLANNING 2026

cours collectifs

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h10 - 9h55 Renforcement Musculaire	9h - 10h Yoga Vinyasa	9h - 9h45 Body Sculpt	9h - 10h Vinyasa Yoga	9h - 9h45 Biking	9h - 9h45 Cross Training	9h30 - 10h15 Body Sculpt
10h - 10h45 Pilates	10h10 - 10h55 Pilates	9h50 - 10h35 Stretching	12h - 12h45 Pilates Biking	10h - 10h45 Body Sculpt	9h50 - 10h35 Renforcement Musculaire	10h20 - 11h05 Cross Training
12h - 12h45 Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	12h - 12h45 Renforcement Musculaire	13h - 13h45 Body Sculpt	12h - 12h45 Cross Training	10h40 - 11h20 Abdos - Fessiers	11h10 - 11h40 Abdos - Fessiers
12h50 - 13h35 Stretching	12h50 - 13h20 Abdos - Fessiers	13h - 13h45 Pilates	13h - 13h45 Biking	12h50 - 13h20 Abdos - Fessiers	11h30 - 12h30 Vinyasa Yoga	
18h - 18h45 Cross Training Biking	18h - 18h45 Body Sculpt	18h - 18h45 Pilates	18h - 18h45 Biking Renfo. Muscu.	13h30 - 14h15 Pilates	14h - 15h Vinyasa Yoga	
18h50 - 19h30 Body Sculpt	18h50 - 19h35 Cross Training	18h50 - 19h20 Abdos - Fessiers	18h50 - 19h35 Body Sculpt	18h - 19h Hatha Yoga	15h10 - 15h55 Abdos - Fessiers	
19h - 19h45 Biking	19h45 - 20h30 Biking	19h25 - 20h10 Pilates	19h00 - 19h45 Biking	19h10 - 19h55 Body Sculpt	16h - 16h45 Pilates	
19h40 - 20h25 Pilates	19h45 - 20h30 Renforcement Musculaire	20h15 - 21h Vinyasa Yoga	19h45 - 20h30 Abdos - Fessiers	20h - 20h45 Pilates		
20h30 - 21h30 Vinyasa Yoga			20h35 - 21h20 Pilates			



ESSENTIEL
FITNESS