

PLANNING – CAM MUSCULATION COURS COLLECTIFS

SAISON 2025–2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00 – 9H45 PILATES	9H30 – 10H00 MOBILITÉ	9H30 – 10H00 100% ABDOS	09H00 – 10H00 YOGA	9H00 – 9H45 PILATES	9H30 – 10H00 MOBILITÉ
10H00 – 10H45 FULL BODY	10H00 – 10H45 CAF	10H00 – 10H45 BODY BARRE	10H00 – 10H45 CARDIO	10H00 – 10H45 CAF	10H00 – 10H45 HYBRID TRAINING
10H45 – 11H30 STRETCHING	10H45 – 11H30 PILATES	10H45 – 11H30 CAF	10H45 – 11H30 STRETCHING	10H45 – 11H30 STRETCHING	10H45 – 11 H 30 HIIT
12H00 – 13H00 YOGA	12H15 – 13H00 FULL BODY	12H15 – 13H00 CROSS TRAINING	12H15 – 13H00 PILATES	12H15 – 13H00 BODY SCULPT	
		13H00 – 14H00 YOGA			
					RENFORCEMENT
					CARDIO
					CARDIO MIXTE
17H30 – 18H00 MOBILITÉ	17H30 – 18H00 100% ABDOS	17H30 – 18H00 HIIT	17H30 – 18H00 100 % FESSIERS	17H30 – 18H00 100% ABDOS	CARDIO INTENSE
18H00 – 18H40 CAF	18H00 – 18H40 ZUMBA	18H00 – 18H40 CAF	18H00 – 18H45 STEP	18H00 – 18H40 CROSS TRAINING	CARDIO-CHORÉGRAPHIÉ
18H45 – 19H30 BODY SCULPT	18H45 – 19H30 CROSS TRAINING	18H45 – 19H30 FULL BODY	18H45 – 19H30 BODY BARRE	18H45 – 19H30 PILATES	RENFORCEMENT CIBLÉ
19H30 – 20H15 PILATES	19H30 – 20H15 STEP	19H30 – 20H30 YOGA	19H30 – 20H15 STRETCHING	19H30 – 20H30 YOGA	GYM DOUCE