

PROGRAMME

2025-2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h00/18h45 PILATES	10h00/10h45 PILATES	17h15/18h00 PILATES	11h00/11h45 PILATES	12h30/13h15 PILATES	10h15/11h00 PILATES
19h00/19h30 ABDOS-FESSIERS	17h30/18h15 ZUMBAKIDS 8 - 12 ANS	18h15/19h00 HI-LOW 2	17h45/18h15 HIIT		11h15/12h00 ZUMBA
19h30/20h15 HI-LOW 1	18h30/19h15 FIT-MIX		18h20/19h05 ZUMBA	17h30/18h15 ZUMBA	
20h30/21h15 ZUMBA	19h30/20h15 PILATES	19h15/19h45 STRETCHING		18h30/19h00 STRETCHING	Bon Week-end

*Niveau 1 : 1ère et 2ème année / Niveau 2 : 3ème année et +