

Activités Fitness

Du 3 au 30 nov. 2025



Pas de cours mardi 11 novembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)		CAF <i>Marion</i>			
10H00 (45 min)	Step/Renfo.muscu. <i>Fanny</i>	Circuit Training <i>Marion</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>	Fit Dance <i>Fanny</i>	Body Sculpt <i>Benjamin</i>
11H00 (45 min)	Abdos-Stretch <i>Fanny</i>	Stretching <i>Marion</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	Pilates <i>Fanny</i>	Stretching <i>Benjamin</i>
12H15 (45 min)		Run & Fun <i>Marion</i>			
17H30 (45 min)	Body Sculpt <i>Fanny</i>	Biking <i>Benjamin</i>	Full Body Renfo. <i>Thibault</i>	Circuit Training <i>Émilien</i>	Biking <i>Benjamin</i>
18H30 (45 min)	Body Zen <i>Fanny</i>	CAF <i>Benjamin</i>	Wod Challenge <i>Thibault</i>	HIIT <i>Émilien</i>	Cross Training <i>Benjamin</i>
19H30 (45 min)		HIIT <i>Benjamin</i>	Run & Lift <i>Thibault</i>	RAS (Renfo + Abdos + Stretch) <i>Émilien</i>	