

Activités Fitness

Semaine du 22 au 28 déc. 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)		CAF <i>Thibault</i>			
10H00 (45 min)	Step/Renfo.muscu. <i>Benjamin</i>	Circuit Training <i>Thibault</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>		Body Sculpt <i>Benjamin</i>
11H00 (45 min)	Biking <i>Benjamin</i>	Stretching <i>Thibault</i>	Stretching <i>Benjamin</i>		Stretching <i>Benjamin</i>
12H15 (45 min)		Run & Fun <i>Thibault</i>			
17H30 (45 min)	Wod Challenge <i>Thibault</i>	Biking <i>Benjamin</i>			Biking <i>Benjamin</i>
18H30 (45 min)	Run & Lift <i>Thibault</i>	CAF <i>Benjamin</i>			Cross Training <i>Benjamin</i>
19H30 (45 min)		HIIT <i>Benjamin</i>			

Vous pouvez vous inscrire la dernière semaine du mois pour le mois suivant :

- À l'accueil
- Par téléphone au 04 72 48 05 32
- Par **SMS** (uniquement) au 06.14.91.08.72

