

Activités Fitness

Du 16 au 22 février 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h00 (45 min)		CAF <i>Marion</i>			
10H00 (45 min)	Step/ Renfo.muscul. <i>Benjamin</i>	Circuit Training <i>Marion</i>	Circuit Training <i>Benjamin</i>	Biking <i>Benjamin</i>	Body Sculpt <i>Benjamin</i>
11H00 (45 min)	Abdos-Stretch <i>Benjamin</i>	Stretching <i>Marion</i>	Stretching <i>Benjamin</i>	CAF <i>Benjamin</i>	Stretching <i>Benjamin</i>
12H00 (45 min)		Run & Fun <i>Marion</i>			
17H30 (45 min)	CAF <i>Thibault</i>	Biking <i>Benjamin</i>	Full Body Renfo <i>Thibault</i>	Circuit Training <i>Émilien</i>	Biking <i>Benjamin</i>
18H30 (45 min)	Stretching <i>Thibault</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>	

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

