

## Activités Fitness

**Du 6 au 12 avril 2026**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)	<b>FÉRIÉ</b>	<b>CAF</b> <i>Marion</i>			
10H00 (45 min)		<b>Circuit Training</b> <i>Marion</i>	<b>Circuit Training</b> <i>Benjamin</i>	<b>Biking</b> <i>Benjamin</i>	<b>Body Sculpt</b> <i>Benjamin</i>
11H00 (45 min)		<b>Stretching</b> <i>Marion</i>	<b>Stretching</b> <i>Benjamin</i>	<b>CAF</b> <i>Benjamin</i>	<b>Stretching</b> <i>Benjamin</i>
12H00 (45 min)		<b>Run &amp; Fun</b> <i>Marion</i>			
17H30 (45 min)	<b>FÉRIÉ</b>	<b>Biking</b> <i>Benjamin</i>	<b>Full Body Renfo</b> <i>Thibault</i>	<b>Circuit Training</b> <i>Émilien</i>	<b>Biking</b> <i>Benjamin</i>
18H30 (45 min)		<b>CAF</b> <i>Benjamin</i>	<b>Wod Challenge</b> <i>Thibault</i>	<b>HIIT</b> <i>Émilien</i>	<b>Cross Training</b> <i>Benjamin</i>
19H30 (45 min)		<b>HIIT</b> <i>Benjamin</i>	<b>Run &amp; Lift</b> <i>Thibault</i>	<b>RAS</b> (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

