

Activités Fitness

Du 13 au 19 avril 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00 (45 min)					
10H00 (45 min)	Step/ Renfo.muscul. Benjamin	Circuit Training Thibault	Circuit Training Benjamin	Biking Benjamin	Body Sculpt Benjamin
11H00 (45 min)	Abdos-Stretch Benjamin	Stretching Thibault	Stretching Benjamin	CAF Benjamin	Stretching Benjamin
12H15 (45 min)					
17H30 (45 min)	HIIT Mélina	Biking Benjamin	Full Body Renfo. Thibault	Circuit Training Thibault	Biking Benjamin
18H30 (45 min)	Renfo-Abdos Mélina	CAF Benjamin	Wod Challenge Thibault	HIIT Thibault	Cross Training Benjamin
19H30 (45 min)	Stretch-Pilates Mélina	HIIT Benjamin	Run & Lift Thibault	RAS (Renfo + Abdos + Stretch) Thibault	

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

