

PLANNING FITNESS SAISON 2026 - 2027

LUNDI 8H30 - 10H

SALLE DE DANSE
8H30-9H STEP-CARDIO /
9H-10H RENFO
AVEC ISABELLE

LUNDI 18H - 19H

SALLE DE DANSE
RENFO /CAF /HIT / BODDY
BARRE
AVEC MANUE

LUNDI 19H - 20H

SALLE DE DANSE
CARDIO MIX DANCE
AVEC MANUE

MARDI 18H - 19H

SALLE DE DANSE
PILATES TOUS NIVEAUX
AVEC BRIGITTE

MARDI 19H30 - 21H

SALLE DE DANSE
CARDIO RENFO
AVEC CHRISTINA

MERCREDI 19H- 20H

SALLE DE GYM
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
AVEC ISABELLE

MERCREDI 20H - 21H

SALLE DE GYM
GYM DOUCE/ RELAXATION/
STRETCH/ PILATES
AVEC ISABELLE

JEUDI 18H - 19H

SALLE DE DANSE
PILATES TOUS NIVEAUX
AVEC BRIGITTE

JEUDI 19H - 20H

SALLE DE DANSE
MIX RENFO
AVEC MANUE

JEUDI 20H - 21H

SALLE DE DANSE
YOGALATES
AVEC MANUE

COURS FITNESS SENIOR

MARDI 17H - 18H

SALLE DE DANSE
FITNESS SENIOR
AVEC BRIGITTE

JEUDI 17H - 18H

SALLE DE DANSE
FITNESS SENIOR
AVEC BRIGITTE