PLANNING 2026-2027

Adultes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10:00 11:00 Gym seniors	19:10 20:00 Renfo Total body	19:00 19:50 Renfo Total body	18:30 19:20 Cardio training	9:30 10:30 Gym seniors	9:20 10:10 Cardio Danse
18:30 19:20 Circuit training	19:10 20:00 Step Inter	20:00 20:50 Pilates	19:30 20:20 Renfo Total body	12:20 13:10 Cardio Renfo	10:10 11:00 Renfo Total body
19:00 19:50 Pilates	20:10 21:00 Cardio Renfo		19:30 20:20 Pilates	19:20 20:10 Renfo Total body	11:00 11:50 Circuit Training (seul ou en famille)
19:30 20:20 Renfo Total body	20:10 21:00 Pilates		20:20 21:10 Cardio Renfo	19:00 19:50 Yoga Ashtanga	
20:00 20:50 Cuisses Abdos Fessiers				20:00 20:50 Yoga Hatha	

Intensité douce +

Intensité modérée ++

Intensité élevée +++

- Chaussures propres et serviette obligatoire
- Planning - hors vacances scolaires - non contractuel et pouvant être soumis à des modifications