



STADE DE LA MARCHE - 01 47 41 13 68

Période du 8 SEPTEMBRE au 31 DECEMBRE 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	BODY BALANCE (60mn)			10h15				
	MOBILITE (45mn)			18h00				
	PILATES (60 mn) (45mn*)	10h15* 12h30* 19h45*	9h30*		10h15*	10h15*		11h15
	STRETCHING (45mn)	11h00		11h15	11h00	11h15	10h30	
	YOGA (60mn)		10h15					
Renforcement Musculaire	ABDOS EXPRESS (15mn)		18h00			11h00 12h15	10h15	
	ABDOS FESSIERS (45mn)			18h45				
	ABDOS CUISSES FESSIERS (45mn)		12H30	9h30		18h00		9h30
	BODY PUMP (60mn)(45mn*)		20h00	12h30*			11h15	
	CULTURE PHYSIQUE (45mn)	9h30 18h00	18h15		9h30 12h30 17h30	9h30 18h45	9h30	
	CIRCUIT TRAINING (45mn)			19h15	19h45			12h15
Cardio	BODY ATTACK (60mn)			20h00				
	STEP (45mn)			19h15	18h15			12h15
	RPM (60mn)(45mn*)	18h45*	11h15			12h30 19h30	12h15	10h15
Danse	BODY JAM (60mn)							
	LIA (45mn)				19h00			
	Ouverture Plateau MUSCULATION ET CARDIO TRAINING	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 21h30	9h00 à 18h00	9h00 à 18h00
	Ouverture SPORTS DE RAQUETTE	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 23h00	8h00 à 22h00	8h00 à 22h00

Détente et Bien être	Cours conseillés pour Tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture
Renforcement Musculaire	Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires
Cardio	Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance par un travail cardio-musculaire
Danse	Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que de nouvelles disciplines