

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
			Du 02/09/26 au 28/04/27	Du 05/05/27 au 25/08/27		
09h00-09h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
10h00-10h45	ÉTIREMENTS/STRETCHING	YOGA ET RELAXATION	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		GYM DOUCE	ÉTIREMENTS/STRETCHING
11h00-11h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
12h00-13h00	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	12h15 SOFT CARDIO
13h00-13h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
14h00-14h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
15h00-15h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	
16h00-16h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	
17h00-17h45	GYM DOUCE	CARDIO	SÉANCE INDIVIDUELLE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
17h50-18h35	CARDIO	GYM DOUCE	SOFT CARDIO	SOFT CARDIO	ÉTIREMENTS/STRETCHING	
18h40-19h25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STEP	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	CARDIO	

En couleur : les activités accessibles via l'abonnement annuel ou mensuel.
Deux séances d'essai gratuites (à réaliser sur deux activités collectives différentes).

Essayez, c'est adapté !