

2025/2026



Pôle Fitness



Pôle Zen



Personal Trainer (coaching personnalisé)  
Massage Thaïlandais Traditionnel

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

10h Pilates	10h Piloxing® Barre	<p><i>Massage Thaïlandais Traditionnel</i></p> <p>-</p> <p><i>Personal Trainer</i></p> <p>-</p> <p><i>Uniquement sur RDV</i></p> <p><i>Avec Sandrine</i></p> <p><i>06 09 54 53 11</i></p>	10h30 (1h) BODYART® (yin ou yang)	10h30 (1h) Training Ball / Body Sculpt + Stretching	10h Training Fitness
10h45 CAF	10h45 Stretching		12h45 Abdos- Fessiers- Stretch	12h45 Pilates	11h Pilates
12h45 Training Fitness	12h45 BODYART®		<p><i>Personal Trainer</i></p> <p><i>Massage Thaïlandais traditionnel</i></p>		
17h30 EPURE®	17h30 Training Ball		17h30 Abdos/ Fessiers 30'	17h30 Pilates	17h30 (en alternance) CAF <sup>1</sup> / Body sculpt <sup>2</sup>
18h20 Step	18h20 (en alternance) Cardio boxe <sup>1</sup> / Piloxing® K.O <sup>2</sup>		18h Piloxing® SSP	18h20 Aérodance	18h20 BODYART® YIN
19h10 BODYART® YANG	<p><b>EVENEMENTS</b></p> <p><b>STAGES</b></p>	18h45 EPURE®	<p>19h10 HIIT (High Intensity Interval Training)</p>	<p><sup>1</sup>Semaine paire</p> <p><sup>2</sup>Semaine impaire</p>	
		19h30 Stretching			

Planning établi sous réserve de modification  
Cours assuré avec minimum 4 personnes