

ADULTES

PÉRIODE SCOLAIRE

PLANNING FITNESS

VALABLE DU 01/09/2025 AU 05/07/2026

COURS SUR RÉSERVATION | HORS VACANCES SCOLAIRES & JOURS FÉRIÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09H30 - 10H15 FIT PUMP	09H30 - 10H15 FIT SLIM	09H30 - 10H15 FIT ZEN	09H30 - 10H15 FIT GYM	09H30 - 10H15 ABDOS - DOS		
10H15 - 11H00 FIT FORME	10H15 - 11H00 FIT STRETCH	10H15 - 11H00 PILATES	10H15 - 11H00 FIT CROSS	10H15 - 11H00 STRONG BY ZUMBA	10H15 - 11H00 FIT BIKE	
				11H15 - 12H00 YOGA	11H00 - 11H45 FULL BODY	
					11H45 - 12H30 FIT ZEN	
12H30 - 13H15 FIT STRETCH			12H30 - 13H15 TRX			
16H45 - 17H30 BODY ATTACK						
17H30 - 18H15 FIT BIKE	17H30 - 18H15 FIT ZEN	17H30 - 18H15 FIT SLIM	17H30 - 18H15 FIT ZUMBA	17H30 - 18H15 BODY STEP		
17H30 - 18H15 FIT ZEN						
18H15 - 19H00 BODY STEP	18H15 - 19H00 FULL BODY	18H15 - 19H00 STRONG BY ZUMBA	18H15 - 19H00 FIT BALL	18H15 - 19H00 FIT ZEN		
19H00 - 19H45 TRX	19H00 - 19H45 FIT BIKE	19H00 - 19H45 YOGA	19H00 - 19H45 FIT BIKE			

	INTENSITÉ 0
	INTENSITÉ 1
	INTENSITÉ 2
	INTENSITÉ 3

Ludi'Bulle

O
Faites
du Tai
ou
COACHING
DE TAI CHI