

PLANNING 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
★ Pilates Débutant 9h15 - 10h00	★ YOGA Hatha 9h15 - 10h00	GYM posturale 9h45 - 10h30	Pilates Intermédiaire 9h15 - 10h00		★ YOGA Hatha 9h30 - 10h30
Pilates Springboard 10h30 - 11h30	CAF Cuisses Abdos-Fessiers 10h15 - 11h00	Total renfo 10h00 - 10h45	GYM Silhouette 10h15 - 11h00	TONI Pilates 10h00 - 10h45	
Training MINCEUR 11h15 - 12h00	Pilates Intermédiaire 11h15 - 12h00	★ Stretching 11h00 - 11h45	★ YOGA Stretch 11h15 - 12h00	★ Pilates Débutant 11h00 - 11h45	
TOTAL Renfo 12h30 - 13h15	Danse en ligne / Zumba 12h30 - 13h15	Training MINCEUR 12h30 - 13h15	Yoga Pilates 12h30 - 13h15		
Pilates Intermédiaire 18h15 - 19h00	Step Choré 17h45 - 18h30	Total renfo 18h15 - 19h00	★ Biking 18h00 - 18h30	Abdos Fessiers 18h00 - 18h30	
TOTAL Gainage 18h30 - 19h00	Pilates Springboard 18h30 - 19h30	Pilates Intermédiaire 18h30 - 19h15	CAF Cuisses Abdos-Fessiers 18h30 - 19h15	Pilates Springboard 18h15 - 19h15	
Total renfo 19h00 - 19h45	Body Barre 18h40 - 19h25	Step choré 19h00 - 19h45	★ Biking 18h45 - 19h30	Training MINCEUR 18h30 - 19h15	
Yoga Pilates 19h20 - 20h05	Stretching 19h30 - 20h15	★ Pilates Débutant 19h30 - 20h15	Zumba 19h15 - 20h00	★ YOGA Stretch 19h20 - 20h05	

INFOS PRATIQUES



Cours à réservation limitée
Certains cours sont réservables une seule fois par semaine.

Le symbole ★ indique les cours concernés.

LÉGENDE DES COULEURS

- Pilates • Yoga • Stretching • Mobilité
- Renforcement • Tonicité
- Springboard • Appareils spécifiques (supplément)
- Tonicité • Postural
- Cardio • Danse • Biking

HYGIÈNE & CONFORT



Serviette obligatoire sur les tapis de sol



Chaussures de salle propre et dédiées obligatoires



Téléphone au casier sauf urgence et astreinte



Respecter les horaires



Des cours pour tous les niveaux !
Débutant à confirmé, il y en a pour tout le monde.



Pensez à arriver 5-10 min avant votre cours.

Forme, équilibre et bien-être.



Hydratez-vous avant et après l'effort.



Écoutez votre corps et progressez à votre rythme.



Régularité = Résultats !



Cours reservables uniquement une fois par semaine



Xplor Activ

Application à télécharger



05 55 17 24 42