

PLANNING DES COURS FIT 'UP TRAINING SAISON 2026-2027

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI					
 10H00-11H00 GYM MOBILITE CHAISE SOPHIE		 9H45-10H45 GYM SÉNIOR SOPHIE		 09H45-10H30 ZUMBA GOLD (SÉNIOR) GISÈLE 		 09H30-10H30 GYM SÉNIOR AGNÈS		 9H30-10H30 GYM SÉNIOR SOPHIE		 9H30-10H30 RENFO ALICE					
 11H00-12H00 YOGA-PILATES SOPHIE		 10H45-11H45 GYM DOUCE SÉNIOR SOPHIE		 10H30-11H15 ZUMBA KIDS (4-6ANS) GISÈLE		 10H30-11H00 PILATES 11H00-11H30 STRETCHING AGNÈS		 10H30-11H30 VÉLO SÉNIOR SOPHIE 		 10H30-11H30 ZUMBA MOHAMED					
				 11H15-12H00 ZUMBA KIDS (7-10ANS) GISÈLE				 11H30-12H30 GYM MOBILITE CHAISE SOPHIE		 10H30-11H15 BIKING ALICE					
										 11H30-12H15 STRETCHING MOHAMED		 11H30-12H30 IN OU OUT DOOR ALICE (SALLE DU HAUT OU DEHORS)			
 12H15-13H00 CIRCUIT TRAINING JÉRÉMY		 12H15-13H00 BIKING CÉLINE		 12H15-13H00 CIRCUIT TRAINING JÉRÉMY		 12H15-13H00 BIKING ESTELLE		 12H15-13H00 CIRCUIT TRAINING JÉRÉMY		*ZUMBA KIDS : Cours chorégraphiés sur musique adaptés aux enfants. *GYM SÉNIOR : Renforcement musculaire adapté au public sénior . *ZUMBA : Cours chorégraphiés inspirés des danses latines et africaines. *CIRCUIT TRAINING : Renforcement musculaire et cardio avec plusieurs ateliers de travail *STREET WORKOUT: Renforcement musculaire travaillant la force, la puissance et le cardio en Pleine air. *BODY BARRE: : Renforcement musculaire avec Barre					
 12H15-13H15 PILATES CÉLINE		 12H15-13H00 RENFO-STRETCH SOPHIE				 12H15-13H15 PILATES CÉLINE		 12H30-13H30 RENFO- STRETCH CÉLINE							
				 14H45-15H45 ZUMBA ADO (11-15ANS) GISÈLE											
 17H45-18H45 RENFO- STRETCH CÉLINE		 17H45-18H30 BIKING AGNÈS		 17H30-18H15 PILATES CÉLINE		 17H30-18H15 CIRCUIT TRAINING ESTELLE (SALLE DU HAUT)		 17H30-18H30 CARDIO SCULPT ANASTASIA		 17H45-18H30 RENFO ABDEL		 17H45-18H30 BIKING CÉLINE		 17H30-18H15 BODY BARRE ESTELLE	
 18H45-19H30 TBC AGNÈS		 18H45-19H30 BIKING CÉLINE		 18H15-19H15 STREET WORKOUT ESTELLE		 18H15-19H10 ZUMBA AMINATA		 18H15-19H00 BIKING CÉLINE		 18H30-19H30 STRETCHING/YOGA ANASTASIA		 18H30-19H15 FIT-BOX' ABDEL		 18H15-19H15 STEP ESTELLE	
				 19H15-20H15 CALORIES KILLERS ESTELLE		 19H30-20H30 PILATES ANASTASIA		 19H15-20H00 AERO-DANCE ABDEL		 19H15-20H00 STRETCHING/RELAXATION ESTELLE					
						 20H00-20H45 STEP ABDEL								*Fit-Box' : Cours de fitness en musique dominante cardio-vasculaire, basé sur la préparation physique et athlétique du Kick-Boxing.	

SAISON 2026-2027 DU 1 SEPTEMBRE 2026 AU 3 JUILLET 2027