

Planning Août 2026

Semaine du 3 au 9 août

La salle est ouverte sur les heures de cours

Lundi 3	Mardi 4	Mercredi 5	Jeudi 6
Renfo haut du corps 17h30-18h15	CAF 18h-18h45	Abdos stretching 17h30-18h15	Abdos cardio step 17h45-18h30
Fessiers 18h15-19H	Crosstraining 18h45-19h45	Full Body 18h15-19h	Full Body 18h30-19h15
Full Body 19h-19h45		19h-19h45 CAF	

Semaine du 10 au 16 Août

La salle est ouverte sur les heures de cours

LUNDI 10	Mardi 11
Abdos et Renfo haut du corps 17h30-18h15	Full body 18h-19h
Cross training 18h15-19h15	CAF 19h-19h45

Du 12 au 23 août - La salle est fermée

Semaine du 24 au 30 août - La salle est ouverte sur les heures de cours

LUNDI 24	MARDI 25	MERC 26	JEUDI 27	VENDREDI 28
Abdos et Renfo haut du corps 17h45-18h30	Fessiers & Stretch 12h30-13h30	Full body 12h30-13h30	Abdos cardio step 17h45-18h30	
Fessiers 18h30-19h15	CAF 17h30-18h15	Mobilité & Renfo haut du corps 18h-18h45	Full Body & stretch 18h30-19h30	
Cardio Boxe 19h15-20h	Crosstraining 18h15-19h15	Full body 18h45-19h30		
	Full Body 19h15-20h	CAF 19h30-20h15		