

HORAIRE 2026 COURS COLLECTIFS



Zen et travail en profondeur



Renforcement musculaire



Cardio-training



Cycling

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	8h30 - 09h30	8h30 - 9h30	8h - 9h			
	BOXE Manu	PRAMA Kilian	BOXE Manu			
10h - 11h	09h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Raymonde	PRAMA Kilian	CYCLING Olivier	PILATES Tess	TRX Kilian	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h - 11h	11h - 12h	11h30 - 12h30
STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	TRX Kilian	STRETCHING Tess	YOGA Pauline	PRAMA Alexis	PILATES Tess
	11h30 - 12h30		11h - 12h			12h30 - 13h30
	STRETCHING Tess		PRAMA Alexis			PILATES Tess
			17h30 - 18h30	16h30 - 17h30		15h - 16h
			TONIC Raymonde	PILATES Tess		BOXE Manu
18h - 19h	18h00 - 19h00	18h - 19h	18h30 - 19h30	17h30 - 18h30	16h00 - 17h00	16h - 17h
PRAMA Alexis	CYCLING Alexis	CAF Alexis	STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	CARDIO DANCING Natthalia A partir 17/01	YOGA Pauline
19h - 20h	19h00 - 20h00	19h - 20h	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30		
CAF Alexis	PRAMA Thomas	ZUMBA Emmanuelle	BOXE Manu	PRAMA Alexis		
20h - 21h	20h00 - 21h00	20h - 21h				
ZUMBA Emmanuelle	STRETCHING Thomas	HIT David				