

## HORAIRE 2025 / 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                       |                        |                           |                          |
|                               | <b>BOXE</b><br>Manu          | <b>PRAMA</b><br>Kilian     | <b>BOXE</b><br>Bilal          |                        |                           |                          |
| 10h - 11h                     | 09h30 - 10h30                | 9h30 - 10h30               | 9h - 10h                      | 9h - 10h               | 10h - 11h                 | 10h30 - 11h30            |
| <b>TONIC</b><br>Raymonde      | <b>PRAMA</b><br>Kilian       | <b>CYCLING</b><br>Olivier  | <b>PILATES</b><br>Tess        | <b>TRX</b><br>Kilian   | <b>CYCLING</b><br>Ermanno | <b>CYCLING</b><br>Nathan |
| 11h - 12h                     | 10h30 - 11h30                | 10h30 - 11h30              | 10h - 11h                     | 10h - 11h              | 11h - 12h                 | 11h30 - 12h30            |
| <b>STRETCHING</b><br>Raymonde | <b>PILATES</b><br>Tess       | <b>TRX</b><br>Renaud       | <b>STRETCHING</b><br>Tess     | <b>YOGA</b><br>Pauline | <b>PRAMA</b><br>Alexis    | <b>PILATES</b><br>Tess   |
|                               | 11h30 - 12h30                |                            | 11h - 12h                     |                        |                           |                          |
|                               | <b>STRETCHING</b><br>Tess    |                            | <b>PRAMA</b><br>Renaud        |                        |                           |                          |
|                               |                              |                            |                               |                        |                           |                          |
| 18h - 19h                     | 17h30 - 18h30                | 18h - 19h                  | 17h30 - 18h30                 | 17h30 - 18h30          |                           | 15h - 16h                |
| <b>PRAMA</b><br>Alexis        | <b>STRETCHING</b><br>Aurélie | <b>CAF</b><br>Alexis       | <b>TONIC</b><br>Raymonde      | <b>PILATES</b><br>Tess |                           | <b>BOXE</b><br>Manu      |
| 19h - 20h                     | 18h30 - 19h30                | 19h - 20h                  | 18h30 - 19h30                 | 18h30 - 19h30          |                           | 16h - 17h                |
| <b>CAF</b><br>Alexis          | <b>PRAMA</b><br>Aurélie      | <b>ZUMBA</b><br>Emmanuelle | <b>STRETCHING</b><br>Raymonde | <b>PRAMA</b><br>Alexis |                           | <b>YOGA</b><br>Pauline   |
| 20h - 21h                     | 19h30 - 20h30                | 20h - 21h                  | 19h30 - 20h30                 |                        |                           |                          |
| <b>ZUMBA</b><br>Emmanuelle    | <b>CYCLING</b><br>Adrien     | <b>PRAMA</b><br>Aurélie    | <b>BOXE</b><br>Bilal          |                        |                           |                          |
|                               | 20h30 - 21h30                |                            |                               |                        |                           |                          |
|                               | <b>BOXE</b><br>Bilal         |                            |                               |                        |                           |                          |