

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	8h- 8h30		
	BOXE Manu	PRAMA Kilian	BOXE Manu	HIIT EXPRESS David		
10h - 11h	09h30 - 10h30	9h30 - 10h30	9h - 10h	9h - 10h	10h - 11h	10h30 - 11h30
TONIC Raymonde	PRAMA Kilian	CYCLING Olivier	PILATES Tess	TRX Marine	CYCLING Ermanno	CYCLING Nathan
11h - 12h	10h30 - 11h30	10h30 - 11h30	10h - 11h	10h -11h15	11h - 12h	11h30 - 12h30
STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	TRX Kilian	STRETCHING Tess	YOGA Jean-Luc	PRAMA Alexis	PILATES Tess
12h15 - 12h45	11h30 - 12h30	12h15 - 12h45	11h - 12h			12h30 - 13h30
ABDOS EXPRESS David	STRETCHING Tess	FULL BODY EXPRESS David	PRAMA Alexis			PILATES Tess
			17h30 - 18h30	16h30 - 17h30	15h - 16h	15h - 16h
			TONIC Raymonde	PILATES Tess	TRX Thomas	BOXE Manu
18h - 19h	18h- 19h	18h - 19h	18h30 - 19h30	17h30 - 18h30	16h - 17h	16h - 17h
PRAMA Alexis	CYCLING Alexis	CAF Alexis	STRETCHING Raymonde	PILATES Tess	HIIT David	YOGA Emma
19h - 20h	19h - 20h	19h - 20h	19h30 - 20h30	18h30 - 19h30		
CAF Alexis	PRAMA Thomas	ZUMBA Emmanuelle	BOXE Manu	PRAMA Alexis		
20h - 21h	20h - 21h	20h - 21h				
ZUMBA Natalia	MOBILITÉ Thomas	HIIT David				