Natural
SPORT - SANTÉ

PLANNING DES COURS

2026 - 2027

Les cours durent 45 min, sauf mention contraire



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	Gym douce 10h00 (1h)	Pilates 10h00	Body Scult 10h00 APG bouger sans douleur 11h00	Pilates 10h00	APG bouger sans douleur 9h30 CAF 10h30	Cardio 10h00 Pilates 10h45
MIDI	Circuit Training 12h30	Cross Training 12h30	Abdos Fessiers 12h30	Cardio 12h30	Body Scult 12h30	
SOIR	APG bouger sans douleur 16h30 CAF 17h45 Cross Training 18h30 Stretch et Mobilité 19h15	Pilates 17h45 Body Scult 18h30 Jumping Fitness 19h30 NEW	Jumping Fitness 17h30 NEW Fitness Tonic 100% Femmes 18h30 NEW Pilates 19h15	Cross Training 18h00 100% Abdos 18h45 Yoga 19h30		

- RENFORCEMENT
- CARDIO
- MOBILITÉ / BIEN-ÊTRE
- RENFORCEMENT + CARDIO

TOUS LES COURS SONT ENCADRÉS PAR
DES COACHS DIPLÔMÉS ET PASSIONNÉS.
VOTRE BIEN-ÊTRE, NOTRE PRIORITÉ