

Planning Hebdomadaire 2026-2027

Cours de 55 minutes

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					9h30 Cardio Training Céline
10h30 Gym Douce Colombe			10h30 Pilates Colombe		10h30 Pilates Céline
	18h45 Renforcement Musculaire Céline	18h45 Gym Douce Colombe	18h45 Renforcement Musculaire Céline	19h00 Stretching Angélique	
	19h45 Pilates Céline	19h45 Renforcement Musculaire Colombe	19h45 Renfo. /Step / Abdo Fessiers Céline	20h00 Danse urbaine Angélique	L'inscription à la Gym Form Détente n'inclut pas la Danse Urbaine. C'est une adhésion séparée et supplémentaire
20h00 Renforcement Musculaire Angélique					