

Programmation Gym : Mai

04/05/2026
Renforcement
18h15-19h

11/05/2026
Circuit training
18h15-19h

18/05/2026
Abdos /gainage
18h15-19h

25/05/2026
Férieré

05/05/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

12/05/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

19/05/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

26/05/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

06/05/2026
Cardio
18h15-19h

13/05/2026
Renforcement
18h15-19h

20/05/2026
Cardio
18h15-19h

27/05/2026
C.AF
18h15-19h

07/05/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

14/05/2026
Férieré

21/05/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

28/05/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

08/05/2026
Férieré

15/05/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15

22/05/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15

29/05/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15