

Programmation Gym :Septembre

07/09/2026
Renforcement
18h15-19h

14/09/2026
Circuit training
18h15-19h

21/09/2026
Abdos /gainage
18h15-19h

28/09/2026
Renforcement
18h15-19h

08/09/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

15/09/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

22/09/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

29/09/2026
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h
Pilates
12h15-13h15

09/09/2026
Cardio
18h15-19h

16/09/2026
Renforcement
18h15-19h

23/09/2026
Cardio
18h15-19h

30/09/2026
C.AF
18h15-19h

10/09/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

17/09/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

24/09/2026
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

11/09/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15

18/09/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15

25/09/2026
Stretching dynamique
9h15-10h
Pilates
12h15-13h15