

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H					
10H	F.A.C SO	Body barre SA	Pilates C	Cycling SA	Body sculpt A
10h					
11h	Stretching SO	Pilates SA	Fit ball C	Pilates SA	Stretching A
12h30					
13h30	Body Barre SO	Total Body SA	F.A.C C	Body barre C	Stretching C
17H30					
18H30	Zumba SA	Strong SO	Stretching C	FAC C	Body sculpt SA
18H30					
19h30	Cycling G	Stretching SO	Cycling G	Pilates C	Zumba SA

F.A.C

BODY SCULT

BODY BARRE

STRONG

ZUMBA

CYCLING

PILATES

FIT BALL

STRETCHING

C : CHERINE
S : SANDRINE
A : ALAIN
G : GISELE
S : SOPHIA


OXYGÈNE
 FITNESS - MUSCULATION

PLANNING COURS COLLECTIF DECEMBRE 2025