

FORME 18

SAISON 2026-2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Musculation de 16h30 à 19h30	Musculation de 11h-13h/18h30 à 20h30	Musculation de 11h30 à 20h30	Musculation de 9h30 à 10h30/18h30 à 20h30	Musculation de 11h à 13h	Musculation de 10h à 12h	Fermé
			Qi gong 9h-9h45			
	Qi gong 10h-10h45		Gym douce 9h45-10h30		Body Sculpt 10h-11h	Pilates 10h-11h
	Tai-chi 10h45-11h30	Sport-santé 11h30-12h30		Cardio Sénior 11h-12h		Stretching 11h-12h
	Bien dans son dos 12h15-13h15	Pilates 12h30-13h15		Stretching sénior 12h-12h45	Stretching 11h-12h	
	Equilibre-Mobilité-Coordination 13h30-14h30					
			Gym mémoire 14h-15h			
		Karaté enfant 15h-16h				
Gym d'entretien sénior 16h15-17h15						
	Karaté enfant 17h30-18h30	Judo enfant 17h-18h		Karaté enfant 17h30-18h30		
Judo enfant 18h-19h		Abdos fessiers 18h-18h30				
Pilates 19h-19h45	Cardio gym 18h30-19h15	Stretching 18h30-19h	Yin Yoga 18h15-19h15			
	Karaté 19h15-20h45	Karaté 19h-20h30	Karaté 19h15-20h45			

Fitness	Arts-martiaux	Activités Sénior	Activités zen	Sport-santé adapté (sur ordonnance)	Activités enfants	Musculation
Formule Dynamique	Formule karaté adulte	Formule sénior	Formule Sérénité	Formule santé	Formule Enfant	Formule confort

PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT !