



PLANNING DE VOS ACTIVITÉS

LUNDI

12

ACTIVE: 10h / 12h15 / 17h15 / 18h00 / 18h45

BOXING: 12h15 / 18h

YOGA: 19h00

POWER: 19h30

PILATES: 13h00

MARDI

13

ACTIVE: 7h30 / 13h / 17h15 / 18h00 / 18h45

BOXING: 19h30

YOGA: 10h00

POWER: 12h15

PILATES: 12h15 / 18h45

FLEX: 17h30

PRÉPA RUNNING: 18h00

MERCREDI

7 & 14

ACTIVE+: 10h00

ACTIVE: 12h15 / 13h / 17h15 / 18h00 / 19h30

BOXING: 12h15 / 18h00

YOGA: 19h30

POWER: 18h45

JEUDI

8 & 15

ACTIVE: 7h30 / 12h15 / 17h15 / 18h00 / 18h45

BOXING: 18h45

POWER: 19h15

PILATES: 18h00

FLEX: 13h00

PRÉPA RUNNING: 18h00

VENDREDI

9 & 16

ACTIVE: 12h15 / 18h00

PILATES: 10h00 / 17h15

YOGA: 12h30

POWER: 18h45



APÉRO DE RENTRÉE

JEUDI 15 À 19H



TOMBOLA

TICKET

SAMEDI

10 & 17

ACTIVE: 10h00 / 11h00

BOXING: 12h45

SÉANCE KIDS: 10h00 / 11h00

DIMANCHE

11 & 18

SÉANCE PARENTS/ENFANTS: 9h00

ACTIVE: 10h00

POWER: 11h00



Bar à Smoothies

CLIQUEZ-ICI POUR RÉSERVER VOTRE SÉANCE D'ÉSSAI

ACTIVE/ POWER:

Optimiser sa condition physique et être plus en forme au quotidien.

ACTIVE+:

Pour nos séniors et pour une pratique d'activité physique plus adaptée.

BOXING:

Utiliser les mouvements et techniques de boxe, avec ou sans sac de frappe, pour se défouler.

YOGA:

Être plus souple, travailler sur sa respiration, et son bien-être physique et mental.

PILATES:

Renforcer ses muscles profonds pour une meilleure posture et éviter les problèmes de dos.

FLEX:

Étirer, masser et mobiliser son corps afin de mieux bouger.

PRÉPA RUNNING:

Préparation physique spécifique à la course à pied, pour être plus efficace.