

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

8h30 - 13h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

08h00 - 60' Chamalières
* NAGE FORME SANTÉ

8h30 - 13h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

10h00 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

10h15 - 45' Dojo
PILATES

11h15 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

10h15 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

11h15 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

12h15 - 45' Dojo
PILATES

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

12h15 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

12h15 - 45' Dojo
BODY RELAX

12h15 - 45' Gym
* PILATES

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

8h30 - 13h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

09h00 - 45' Salle 2
YOGA

10h00 - 45' Salle 2
ZUMBA

11h00 - 45' Salle 2
RENFO MUSCULAIRE

12h05 - 60' Chamalières
* NAGE FORME SANTÉ

12h05 - 60' Chamalières
* GYM AQUATIQUE

12h15 - 45' Dojo
PILATES

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

14h30 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

15h00 - 19h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

18h00 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

19h15 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

8h30 - 13h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 45' Dojo
RENFO MUSCULAIRE

10h00 - 45' Dojo
PILATES

10h00 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

11h00 - 60' Salle 1
BASKET

11h15 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

12h15 - 45' Dojo
BODY RELAX

12h15 - 45' Gym
* PILATES

12h15 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

17h00 - 20h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

17h15 - 45' Annexe 1911
HIIT

18h15 - 60' Gravanches
RUGBY

18h15 - 45' Annexe 1911
PILATES

19h15 - 60' Annexe 1911
YOGA

8h30 - 13h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

08h45 - 45' Annexe 1911
CROSS MUSCU

09h00 - 45' Piste
CARDIO PLEIN AIR

09h00 - 45' Dojo
MOTRICITÉ

10h00 - 45' Salle 2
RENFO MUSCULAIRE

11h00 - 45' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

11h00 - 45' Dojo
BODY RELAX

12h15 - 45' Dojo
YOGA

12h15 - 45' Salle 2
SWISS BALL

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

12h15 - 45' Annexe 1911
CROSS MUSCU

17h00 - 20h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 45' Annexe 1911
PILATES

9h45 - 11h15 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

11h30 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING



- TEMPO / RESPIRE Gold - Intensité modérée
- RESPIRE Gold - Intensité élevée
- RESPIRE Gold & Bronze

* Hors vacances scolaires

RESPIRE