

LUNDI



9h	MOTRICITE 45' - Dojo	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
10h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
	MOTRICITE 45' - Dojo	
11h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911
	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen	
12h15	PILATES 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
17h30	PILATES 45' - Espace Zen	
18h	TENNIS SANTE 60' - Tennis	
18h30	BODY RELAX 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
19h30	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen	

MARDI

8h	NAGEZ FORME SANTE * 45' - Chamalières	
9h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
10h	YOGA DECOUVERTE 45' - Dojo	PILATES 45' - Espace Zen
11h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
	MOTRICITE 45' - Dojo	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste
12h15	PILATES 45' - Espace Zen	
16h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	
17h15	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
17h30	TENNIS DE TABLE 60' - Aulnat	
18h15	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	

MERCREDI

9h	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen
9h30	TENNIS SANTE 60' - Tennis	
10h	PILATES 45' - Espace Zen	MOTRICITE 45' - Annexe 1911
11h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	BODY RELAX 45' - Espace Zen
	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	
11h15	GYM AQUATIQUE * 45' - Chamalières	NAGEZ FORME SANTE * 45' - Chamalières
12.h10	GYM AQUATIQUE * 45' - Chamalières	NAGEZ FORME SANTE * 45' - Chamalières
12h15	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	
16h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911
17h30	PILATES 45' - Espace Zen	
19h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	

TEMPO - Intensité faible

TEMPO / RESPIRE Gold - Intensité modérée

* Hors vacances scolaires

TEMPO 2025-2026

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

9h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
10h	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Dojo
11h	MOTRICITE 45' - Dojo	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911
	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
	BASKET 60' - Salle 1	
12h15	BODY RELAX 45' - Espace Zen	SWISSBALL 45' - Dojo
16h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	
17h	FOOT EN MARCHANT 60' - Gravanches	
17h15	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	
18h15	RUGBY 60' - Gravanches	
19h15	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen	

9h	MOTRICITE 45' - Dojo	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste
	BODY RELAX 45' - Espace Zen	
10h	BODY RELAX 45' - Dojo	
11h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	BODY RELAX 45' - Espace Zen
11h15	RENFO MUSCU 45' - Dojo	
12h15	PILATES 45' - Espace Zen	
14h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	

9h	PILATES 45' - Annexe 1911
11h30	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911

Ce planning est susceptible d'être modifié en cours de saison.

TEMPO 2025-2026

 TEMPO - Intensité faible

 TEMPO / RESPIRE Gold - Intensité modérée

 Hors vacances scolaires