

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
12h15	PILATES 45' - Dojo	

17h30	PILATES 45' - Espace Zen	
18h	TENNIS SANTE 60' - Tennis	
18h30	BODY RELAX 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911

MARDI

8h	NAGEZ FORME SANTE *	45' - Chamalières
9h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
10h	MOTRICITE 45' - Dojo	PILATES 45' - Espace Zen
11h	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	
12h15	PILATES 45' - Espace Zen	

17h15	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	
17h30	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	TENNIS DE TABLE 60' - Aulnat
18h30	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
	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste	
11h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	BODY RELAX 45' - Espace Zen
	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	

11h15	GYM AQUATIQUE *	NAGEZ FORME SANTE *	45' - Chamalières
12h10	GYM AQUATIQUE *	NAGEZ FORME SANTE *	45' - Chamalières
16h	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911		
17h30	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste	
18h30	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911		

TEMPO 2026-2027

TEMPO - Intensité faible

TEMPO / RESPIRE Gold - Intensité modérée

* Hors vacances scolaires

JEUDI

9h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	
10h	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
17h	FOOT EN MARCHANT 60' - Gravanches	
17h15	CARDIO MUSCU 60' - Salle 1911	
18h15	RUGBY 60' - Gravanches	
18h30	BODY RELAX 45' - Espace Zen	
19h30	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	

VENDREDI

9h	MOTRICITE 45' - Dojo	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen
	RENFO MUSCULAIRE 45' - Annexe 1911	
10h	BODY RELAX 45' - Dojo	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste
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	

SAMEDI

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

Ce planning est susceptible d'être modifié en cours de saison.
Il est donné à titre indicatif du 31 août 2026 au 2 juillet 2027.
Les mises à jour sont visibles sur Resamania.

TEMPO - Intensité faible

TEMPO / RESPIRE Gold - Intensité modérée

* Hors vacances scolaires

TEMPO 2026-2027