

Planning 2024-2025


Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN					
			7h15-8h00 Morning training		
9h00-11h15 Yuan Gon Qigong (1 lundi sur 2)		9h00-9h55 Yoga	9h15-10h00 Pilates	9h30-10h30 Seniors	8h15-9h00 EPI**
10h00-11h00 Seniors	10h00-11h00 Body Barre	10h00-11h00 Seniors	10h30-11h15 Muscu collective	10h30-11h15 Femme Enceinte**	10h15-11h00 Bike**
11h15-12h00 EPI**	11h05-11h50 Femme Enceinte**	11h15-11h45 Baby Gym 2-3ans			
ENTRE 12H00 ET 14H00					
12h15-13h00 Bike**	12h35-13h20 Step	12h35-13h20 Muscu collective	12h35-13h20 Gym	12h35-13h20 EPI**	
12h15-13h15 Yoga	12h35-13h05 Gym Hypo**		12h35-13h20 Bike**		
APRES MIDI ET SOIREE					
		14h00-15h00 Jeun's Training 10-14 ans			
		15h00-16h00 Gym 4-6ans			
		16h00-17h00 Gym 7-10ans			
		17h15-18h00 ZumbAtomic 8-12 ans			
17h15-18h00 Pilates	17h10-17h55 Cours Sans Nom	18h15-19h00 Bike**	17h30-18h00 Abdos fessiers	17h30-18h00 Abdos fessiers	
18h05-18h50 Gym	18h00-18h55 Body Barre	18h15-19h00 Zumba	18h05-18h50 Step	18h05-19h00 Body Barre	
18h05-18h50 Bike**	19h00-19h45 Bike**	19h10-19h55 EPI**	18h20-18h50 Gym Hypo**	18h15-19h00 EPI**	
18h55-19h45 Step	19h00-19h45 EPI**	19h10-19h55 Cours Sans Nom	19h00-19h55 C.A.F	19h10-20h00 Yoga	
19h50-20h35 Pilates+Stretching	19h50-20h40 Cardio Box	20h00-21h15 Yoga	20h00-20h45 Bike**		

** : Réservation obligatoire

C.A.F : Cuisse Abdos Fessiers

HORAIRES D'OUVERTURE DE LA SALLE MUSCULATION (tous les espaces)		
Lundi	7h30 à 14h00	15h30 à 21h00
Mardi	7h30 à 14h00	15h30 à 20h40
Mercredi	8h00 à 21h00	
Jeudi	7h15 à 14h00	15h30 à 21h00
Vendredi	8h30 à 20h00	
Samedi	8h00 à 12h00	

Accès "libre service" à une salle de musculation et de cardio training 7jrs/7, de 6h à 22h.



Zac de Targa, 707 route Bordaberria,
64120 Aicirits

La direction se réserve le droit de changer le planning en cours d'année. Valable du 02/09/2024 au 01/07/2025.