

PLANNING AOUT 2026

					SAMEDI 01/08/2026
					LAURENCE
					PAS DE COURS
LUNDI 03/08/2026	MARDI 04/08/2026	MERCREDI 05/08/2026	JEUDI 06/08/2026	VENDREDI 07/08/2026	SAMEDI 08/08/2026
ABDE	IMANE	AURELIE	EULALIE	IMANE	IMANE
PAS DE COURS	09h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	PAS DE COURS	PAS DE COURS	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	10h00-10h45 : Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
IMANE		MAXIME	IMANE	FRANCK	
18h00-19h00 : Abdos/Fessiers 19h00-19h15 : Spécial pectoraux 19h15-20h00 : Pilates	PAS DE COURS	18h45-19h30 : Body Gym 19h30-20h15 : Cardio Boxe	18h00-18h50 : Step 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	PAS DE COURS	
LUNDI 10/08/2026	MARDI 11/08/2026	MERCREDI 12/08/2026	JEUDI 13/08/2026	VENDREDI 14/08/2026	SAMEDI 15/08/2026
ABDE	IMANE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
PAS DE COURS	09h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	10h00-11h00 : Body gym 11h00-11h20 : Stretching	PAS DE COURS	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	FERIE
LAURENCE	EULALIE	MAXIME	IMANE	FRANCK	
PAS DE COURS	PAS DE COURS	18h45-19h30 : Body Gym 19h30-20h15 : Cardio Boxe	18h00-18h50 : Gym tonic 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	PAS DE COURS	
LUNDI 17/08/2026	MARDI 18/08/2026	MERCREDI 19/08/2026	JEUDI 20/08/2026	VENDREDI 21/08/2026	SAMEDI 22/08/2026
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	IMANE
PAS DE COURS	PAS DE COURS	10h00-11h00 : Body gym 11h00-11h20 : Stretching	PAS DE COURS	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	10h00-10h45 : Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
IMANE	EULALIE	MAXIME	IMANE	FRANCK	
18h00-19h00 : Abdos/Fessiers 19h00-19h15 : Spécial pectoraux 19h15-20h00 : Pilates	PAS DE COURS	18h45-19h30 : Body Gym 19h30-20h15 : Cardio Boxe	18h00-18h50 : Step 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 24/08/2026	MARDI 25/08/2026	MERCREDI 26/08/2026	JEUDI 27/08/2026	VENDREDI 28/08/2026	SAMEDI 29/08/2026
ABDE	LAURENCE	AURELIE	EULALIE	IMANE	LAURENCE
PAS DE COURS	9h30-10h15 : Stretching 10h15-11h00 : Body gym	PAS DE COURS	9h30-10h15 : Body gym 10h15-11h00 : Stretching	9h30-10h20 : Pilates 10h20-11h10 : Stretching postural	09h30-10h00 : Cardio Step 10h00-10h45 : Step Tonic 10h45-11h15 : Abdos fessiers 11h15-11h30 : Stretching
LAURENCE	EULALIE	LAURENCE	IMANE	FRANCK	
PAS DE COURS	18h30-19h15 : Circuit training 19h15-20h00 : Body gym	18h00-19h00 : Body gym 19h00-19h45 : Step 19h45-20h00 : Stretching	18h00-18h50 : Gym tonic 18h50-19h05 : Spécial pectoraux 19h10-20h : Pilates	18h30-19h45 : Yoga	
LUNDI 31/08/2026					
ABDE					
PAS DE COURS					
LAURENCE					
18h00-18h45 : Abdos/Fessiers 18h45-19h30 : Body barre 19h30-20h30 : Pilates					