

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2025-2026

sept. 2025		oct. 2025		nov. 2025		déc. 2025		janv. 2026		févr. 2026		mars 2026		avr. 2026		mai 2026		juin 2026		juil. 2026		août 2026	
1 L		1 M		1 S		1 L		1 J		1 D		1 D		1 M		1 V		1 L	P F CAF	1 M	M RAC CT	1 S	
2 M		2 J		2 D		2 M		2 V		2 L		2 L		2 J		2 S		2 M	RAC RAC C	2 J	CAF P RAC	2 D	
3 M		3 V		3 L		3 M		3 S		3 M		3 M		3 V		3 D		3 M	M RAC CT	3 V	RPM C RPM	3 L	
4 J		4 S		4 M		4 J		4 D		4 M		4 M		4 S		4 L	P	4 J	CAF P RAC	4 S		4 M	
5 V		5 D		5 M		5 V		5 L		5 J		5 J		5 D		5 M	RAC C	5 V	RPM C RPM	5 D		5 M	
6 S		6 L		6 J		6 S		6 M		6 V		6 V		6 L		6 M	M P	6 S		6 L		6 J	
7 D		7 M		7 V		7 D		7 M		7 S		7 S		7 M		7 J	CAF	7 J	CAF	7 D		7 M	
8 L		8 M		8 S		8 L		8 J		8 D		8 D		8 M		8 V		8 L	RPM M P	8 M		8 S	
9 M		9 J		9 D		9 M		9 V		9 L		9 L		9 J		9 S		9 M	C C RPM	9 J		9 D	
10 M		10 V		10 L		10 M		10 S		10 M		10 M		10 V		10 D		10 M	P C CAF	10 V		10 L	
11 J		11 S		11 M		11 J		11 D		11 M		11 M		11 S		11 L	RPM	11 J	CT F P	11 S		11 M	
12 V		12 D		12 M		12 V		12 L		12 J		12 J		12 D		12 M	C RPM	12 V	CAF P C	12 D		12 M	
13 S		13 L		13 J		13 S		13 M		13 V		13 V		13 L		13 M	P	13 S		13 L		13 J	
14 D		14 M		14 V		14 D		14 M		14 S		14 S		14 M		14 J		14 D		14 M		14 V	
15 L		15 M		15 S		15 L		15 J		15 D		15 D		15 M		15 V	CAF	15 L	RAC P RPM	15 M		15 S	
16 M		16 J		16 D		16 M		16 V		16 L		16 L		16 J		16 S		16 M	T P CAF	16 J		16 D	
17 M		17 V		17 L		17 M		17 S		17 M		17 M		17 V		17 D		17 M	CAF RPM C	17 V		17 L	
18 J		18 S		18 M		18 J		18 D		18 M		18 M		18 S		18 L	RAC P RPM	18 J	RAC M F	18 S		18 M	
19 V		19 D		19 M		19 V		19 L		19 J		19 J		19 D		19 M	T P CAF	19 V	M RPM P	19 D		19 M	
20 S		20 L		20 J		20 S		20 M		20 V		20 V		20 L		20 M	CAF RPM C	20 S		20 L		20 J	
21 D		21 M		21 V		21 D		21 M		21 S		21 S		21 M		21 J	RAC M F	21 D		21 M		21 V	
22 L		22 M		22 S		22 L		22 J		22 D		22 D		22 M		22 V	M RPM P	22 L	CAF P RAC	22 M		22 S	
23 M		23 J		23 D		23 M		23 V		23 L		23 L		23 J		23 S		23 M	M P CT	23 J		23 D	
24 M		24 V		24 L		24 M		24 S		24 M		24 M		24 V		24 D		24 M	RPM M P	24 V		24 L	
25 J		25 S		25 M		25 J		25 D		25 M		25 M		25 S		25 L		25 J	CT CAF C	25 S		25 M	
26 V		26 D		26 M		26 V		26 L		26 J		26 J		26 D		26 M	M P CT	26 V	RAC F M	26 D		26 M	
27 S		27 L		27 J		27 S		27 M		27 V		27 V		27 L		27 M	RPM M P	27 S		27 L		27 J	
28 D		28 M		28 V		28 D		28 M		28 S		28 S		28 M		28 J	CT CAF C	28 D		28 M		28 V	
29 L		29 M		29 S		29 L		29 J				29 D		29 M		29 V	RAC F M	29 L	P F CAF	29 M		29 S	
30 M		30 J		30 D		30 M		30 V				30 L		30 J		30 S		30 M	RAC RAC C	30 J		30 D	
		31 V				31 M		31 S				31 M				31 D				31 V		31 L	

Fermeture

Fermeture

Cours tous les jours : 10h et 18h30

Cours à 11h15 : lundi, mercredi, vendredi

Cours à 17h00 : mardi et jeudi

T : Tabata

CT : Circuit Training

P : Pilates

M : Mobilité

RPM : Renfo petit matériel

RAC : Renfo avec charges

F : Fitness

C : Cardio

CAF : Cuisses Abdos Fessiers