

PLANNING de COURS

Janvier & février

2026

CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE COURS :

DOUX ■ **RENFO** ■ **CARDIO**



Réservation obligatoire
sur l'application Resamania

member.resamania/axesportsante

MATIN

LUNDI

09H15-10H00
**BIKE &
UP'BODY**

10H15-11H00
PILATES

MARDI

09H15-10H00
PUMP

10H15-11H00
GYM DOUCE

MIDI

12H30-13H15
C.A.F
Cuisses Abdos Fessier

12H15-13H15
YOGA
postural

SOIR

17H30-18H15
GYM DOUCE

18H30-19H15
TOTAL BODY

19H30-20H15
BIKING

MERCREDI

09H15-10H00
PILATES

10H15-11H00
STRETCHING

JEUDI

09H15-10H00
**CROSS
TRAINING**

10H15-11H00
C.A.F
Cuisses Abdos Fessier

11H00-12H00
YOGA
doux

VENDREDI

09H15-10H00
TOTAL BODY

10H15-11H15
YOGA
doux

SAMEDI

09H15-10H00
PILATES

10H15-11H00
**CARDIO
BRÛLE
GRAISSES**



18H30-19H15
C.A.F
Cuisses Abdos Fessier

19H30-20H15
AXE-ROX

18H30-19H15
DANSE LATINO

19H30-20H30
YOGA
dynamique

18H30-19H15
PILATES

19H30-20H15
**CARDIO
BRÛLE-GRAISSES**

17H30-18H15
GYM DOUCE

18H30-19H15
PUMP

19H30-20H15
**CROSS
TRAINING**