

PLANNING COURS

septembre à décembre 2026

Réservation obligatoire
sur l'application Resamania



member.resamania/axesportsante

CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE COURS :

■ DOUX
 ■ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
 ■ CARDIO
 ■ CHOREGRAPHIE

MATIN

MIDI

SOIR

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H15-10H00 BIKE & UP'BODY	09H15-10H00 PUMP	09H15-10H00 PILATES	09H15-10H00 CROSS TRAINING	09H15-10H00 TOTAL BODY	09H15-10H00 PILATES
10H15-11H00 PILATES	10H15-11H00 GYM DOUCE	10H15-11H00 STRETCHING	10H15-11H00 C.A.F Cuisses Abdos Fessier	10H15-11H15 YOGA <i>doux</i>	10H15-11H00 CARDIO BRÛLE GRAISSES
		11H15-12H00 LIA NEW	11H15-12H00 YOGA <i>doux</i>		
	12H15-13H15 YOGA <i>postural</i>				
12H30-13H15 C.A.F Cuisses Abdos Fessier					
17H30-18H15 GYM DOUCE			17H30-18H15 GYM DOUCE		
18H30-19H15 TOTAL BODY	18H30-19H15 PILATES	18H30-19H15 DANSE LATINO	18H30-19H15 PUMP	18H30-19H15 C.A.F Cuisses Abdos Fessier	
19H30-20H15 BIKING	19H30-20H15 CARDIO BRÛLE-GRAISSES	19H30-20H30 YOGA <i>dynamique</i>	19H30-20H15 BIKE & UP'BODY NEW	19H30-20H15 AXE-ROX (training hyrox) NEW	

