AXE SPORT SANTÉ
LE TOUQUET

# PLANNING COURS

## NOVEMBRE À DÉCEMBRE 2026

**Réservation obligatoire sur l'application Resamania**

***member.resamania/axesportsante***

CHOISISSEZ VOTRE TYPE DE COURS :

DOUX · RENFORCEMENT MUSCULAIRE · CARDIO · CHOREGRAPHIE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| MATIN | 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 *doux* | 10H15-11H00 CARDIO BRÛLE GRAISSES |
| | | 11H15-12H00 PILATES NEW | 11H15-12H00 LIA danse fitness | 11H15-12H15 YOGA *doux* | 11H15-12H15 BALANCE *Pilates/Yoga/Tai-chi* NEW | |
| MIDI | 12H30-13H15 C.A.F Cuisses Abdos Fessier | 12H15-13H15 YOGA *postural* | | | 12H30-13H15 CARDIO BOXE NEW | |
| SOIR | 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 *dynamique avancé* | 19H30-20H15 BIKE & UP'BODY | 19H30-20H15 AXE-ROX (training hyrox) | |



S.A.S. AXE SPORT SANTE - LE TOUQUET 295 av. Georges Besse ZA de la Canche 62520 LE TOUQUET-PARIS -PLAGE
03.21.09.14.74 www.axesportsante.fr contact@axesportsante.fr