

HORAIRE GYM - SESSION PRINTEMPS 2026

DU 19 AVRIL AU 20 JUIN 2026 / 9 SEMAINES (AVEC REMPLAÇANTES 5 SEM. POUR M-EVE)

LUNDI

CARDIO YOGA FLOW

HELENE
10H00

ZUMBA

HÉLÈNE
11H00

WORK-STEP

MARIE-EVE/ALEX B
16H30

TONUS / POSTURE

MARIE-EVE/ ALEX B
17H30



- DANSE LATINE
- COURS SALSA - BACHATA
- PRATIQUES SUPERVISÉES

MARDI

WORK STEP/ 4 COURS

MARIE-EVE
9H00

MISE EN FORME

LYSANE
13H00

CORPS T

ALEX JALETTE
17H00, DEBUT 28 AVRIL

ZUMBA

GUILLAUME
18H00

MERCREDI

STRETCHING

LYSANE
9H00

MUSCU BB

LYSANE
10H15

TRX

MARIE-EVE/FAYE M
17H30

ZUMBA

MARIE-EVE
18H30
ALEX JALETTE
18H30 OU 19H45

JEUDI

YOGATES/ 4 COURS

MARIE-EVE
9H00

MA GYM/ 4 COURS

MARIE-EVE
17H00

ZUMBA

GUILLAUME
18H00



- DANSE LATINE
- COURS SALSA - BACHATA
- TOUS LES NIVEAUX

VENDREDI

TRX / 4 COURS

MARIE-EVE
7H30

ZUMBA

HELENE
9H30

BODY SHAPE

HELENE
10H35

YOGA BB

KARELLE
13H00

SAMEDI

WORKOUT

MARIE-EVE
8H00

EN
CORPS
ENTRAÎNEMENT 

- **INSCRIPTION VIA QUIDIGO**
- **ENTRAÎNEMENT EN DIRECT (OU REDIFFUSION) MAINTENANT DISPONIBLE SUR [EN CORPS +](#)**

** IMPORTANT: CERTAIN COURS DE MARIE-EVE SERONT UNIQUEMENT DE 4 SEMAINES /RASION VOYAGE.. SINON VOIR REMPLAÇANTE