

Planning des activités

CTA – À partir du 24 août 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MIDI

PILATES
12h-12h45

MUSCULATION
& CARDIO-
TRAINING
Présence coach
11h30 – 13h30

**CUISSES
ABDOS
FESSIERS**
12h-12h45

MUSCULATION
& CARDIO-
TRAINING
Présence coach
11h30 – 13h30

**CROSS
TRAINING**
11h30-12h

MUSCULATION
& CARDIO-
TRAINING
Présence coach
11h30 – 13h30

**BODY
SCULPT**
12h-12h45

MUSCULATION
& CARDIO-
TRAINING
Présence coach
11h30 – 13h30

**MUSCULATION
& CARDIO-TRAINING**
Présence coach
11h30 – 13h30

SOIR

**MUSCULATION
& CARDIO-TRAINING**
Présence coach
16h – 18h30

**MUSCULATION
& CARDIO-TRAINING**
Présence coach
16h – 18h

**MUSCULATION
& CARDIO-TRAINING**
Présence coach
16h – 18h30

**MUSCULATION
& CARDIO-TRAINING**
Présence coach
16h – 18h

Horaires d'ouverture de la salle de sport:

- **Midi** : 11h30-13h30 du lundi au vendredi

- **Soir** : 16h-18h30 lundi et mercredi & 16h-18h mardi et jeudi

Coaching

Gym douce



Entraînement complet

Entraînement cardio



Renforcement musculaire

Définitions des activités

CTA – À partir du 24 août 2026

