

Planning des activités

TCR – À partir du 24 août 2026



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

MATIN

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

7h-8h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

7h-8h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

7h-8h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

7h-8h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

7h-8h30

MIDI

BODY SCULPT
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

PILATES
13h-13h45

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h15-14h

GYM DOS
12h-12h45

CIRCUIT TRAINING
12h45-13h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h15-14h

PUMP
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h15-14h

CIRCUIT TRAINING
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h15-14h

CIRCUIT TRAINING
12h-13h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h15-14h

SOIR

CARDIO BOXE
18h-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

BODY SCULPT
18h-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

CIRCUIT TRAINING
18h15-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

PUMP
18h-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-19h

Coaching ● Entraînement complet
Gym douce ● Entraînement cardio
● Renforcement musculaire

Horaires d'ouverture de la salle de sport:

- **Matin** : 7h-8h30 du lundi au vendredi
- **Midi** : 11h15-14h du lundi au vendredi
- **Soir** : 16h-20h du lundi au jeudi & 16h-19h le vendredi

Définitions des activités

TCR – À partir du 24 août 2026

