

Planning des cours collectifs

VSF – À partir du 24 août 2026



	MARDI	JEUDI
MIDI	YOGA Vinyasa doux 11h30-12h30	PILATES 11h30-12h30 TOTAL SHAPE 12h30-13h15
SOIR	BODY SCULPT 17h30-18h30 HIIT High Intensity Interval Training 18h30-19h30	HAPPY FITDANCE 17h30-18h30 CUISSES ABDOS FESSIERS 18h30-19h15

Horaires d'ouverture des cours collectifs :

- **Midi** : 11h30-12h30 le mardi et 11h30-13h15 le jeudi

- **Soir** : 17h30-19h30 le mardi et 17h30-19h15 le jeudi

Gym douce ● Entraînement complet
Renforcement musculaire ● Entraînement cardio

Définitions des activités

VSF – À partir du 24 août 2026

