

Planning des activités

TCR – à partir du 19 mai 2025

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

FERMÉ

MIDI

BODY SCULPT
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

PILATES
13h-13h45

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h 15-14h

GYM DOS TRX
12h-12h45

CIRCUIT TRAINING
Outdoor
12h45-13h30

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h 15-14h

PUMP
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h 15-14h

CIRCUIT TRAINING
12h-12h45

ABDOS
12h45-13h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h 15-14h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

11h 15-14h

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
Outdoor
18h 15-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

PUMP
18h-19h

MUSCULATION & CARDIO-TRAINING

Présence coach

16h-20h

FERMÉ

Horaires d'ouverture de la salle de sport:

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

Coaching



Entraînement complet

Gym douce



Entraînement cardio

En extérieur



Renforcement musculaire

