



AKTIV' FORME

PLANNING DES COURS 2026

COACHING PRIVÉS & ÉLECTROSTIMULATION CORPS COMPLET SUR RDV

LUNDI

7h00 - 22h00

09:15-10:00
BodySculpt
Leila
⌚ 45 MINUTES

10:00-10:45
Stretching
Leila
⌚ 45 MINUTES

12:30-13:15
Cours de FAC
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

17:45-18:30
HIIT Training
Mike
⌚ 45 MINUTES

18:30-19:15
Circuit training
Mike
⌚ 45 MINUTES

19:15-20:00
Circuit training
Mike
⌚ 45 MINUTES

MARDI

7h00 - 22h00

09:30-10:30
Yoga Zen
Babeth
⌚ 1 HEURE

10:30-11:30
Yoga Dynamique
Babeth
⌚ 1 HEURE

12:30-13:15
Cours de Bike
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

17:45-18:30
BodySculpt
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

18:30-19:00
Spécial Abdo
Jérémy
⌚ 30 MINUTES

19:15-20:00
Cours de FAC
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

MERCREDI

7h00 - 22h00

09:00-09:45
Renfo Swiss Ball
Leila
⌚ 45 MINUTES

09:45-10:30
Stretching
Leila
⌚ 45 MINUTES

12:30-13:15
Conditioning
Valérie
⌚ 45 MINUTES

17:45-18:30
Wod Training
Mike
⌚ 45 MINUTES

18:30-19:15
Wod Training
Mike
⌚ 45 MINUTES

19:15-20:00
Aktiv'Training
Mike
⌚ 45 MINUTES

JEUDI

7h00 - 22h00

09:15-10:00
BodySculpt
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

10:00-10:30
Spécial Abdos
Ludovic
⌚ 30 MINUTES

12:30-13:15
BodySculpt
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

17:45-18:30
BodySculpt
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

17:45-18:30
Cours de Bike
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

18:30-19:15
Cours de STEP
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

19:15-20:00
Zumba
Ludovic
⌚ 45 MINUTES

VENDREDI

7h00 - 22h00

09:00-10:00
Pilates
Valérie
⌚ 1 HEURE

10:15-11:15
Zumba Gold
Valérie
⌚ 1 HEURE

12:30-13:15
Conditioning
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

18:00-19:00
Athletic Training
Mike
⌚ 1 HEURE

19:15-20:15
Athletic Training
Mike
⌚ 1 HEURE

SAMEDI

7h00 - 22h00

10:00-10:45
Cours de FAC
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

10:45-11:30
Stretching
Jérémy
⌚ 45 MINUTES

DIMANCHE

7h00 - 22h00



80, rue Louis MARTIN
54230 NEUVES-MAISONS



07.83.90.84.40

COURS COLLECTIFS • PLANNING 2026



DÉPASSEZ-VOUS
ENSEMBLE

