



AKTIV'LIFE
SPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Bougez, Respirez, Vivez mieux !

PLANNING 2026

LUNDI

09:00 - 10:00
PLATEAU MACHINE
Jérémy et Hugo

10:45 - 11:45
BIKE
Jérémy

10:45 - 11:45
PILATES
Laurine

14:00 - 15:00
RENFO TRAINING
Hugo

MARDI

09:00 - 10:00
PLATEAU MACHINE
Jérémy

10:00 - 11:00
PLATEAU MACHINE
Hugo

14:00 - 15:00
PILATES
Laurine

17:00 - 17:45
PLATEAU MACHINE
Hugo

17:45 - 18:30
PLATEAU MACHINE
Hugo

MERCREDI

09:00 - 10:00
PLATEAU MACHINE
Hugo

10:30 - 11:30
CIRCUIT TRAINING
Hugo

14:00 - 15:00
PLATEAU MACHINE
Hugo

15:00 - 16:00
PLATEAU MACHINE
Hugo

JEUDI

09:00 - 10:00
PLATEAU MACHINE
Jérémy

10:45 - 11:30
STRETCHING
Jérémy

14:00 - 15:00
RENFO MUSCULAIRE
Lella

16:30 - 17:30
PLATEAU MACHINE
Jérémy

VENDREDI

09:00 - 10:00
PLATEAU MACHINE
Jérémy

14:00 - 15:00
PILATES
Laurine

17:00 - 17:45
PLATEAU MACHINE
Hugo

17:45 - 18:30
PLATEAU MACHINE
Hugo

SAMEDI

10:00 - 11:00
PLATEAU MACHINE
Hugo

11:30 - 12:30
CIRCUIT TRAINING
Hugo



AKTIV'LIFE
SPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE



www.aktiv-center.com



Forme & Vitalité



Bien-être & Équilibre



Santé durable



Sport pour tous