

PLANNING 2025 - 2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9h30 - 10h15	9h30 - 10h15	10h00 - 10h45		10h00 - 10h45
		H.I.I.T TRAINING		
Les Ateliers Salle fitness ▲	Les Ateliers Salle fitness ●	Les Ateliers Salle fitness ▲		Les Ateliers Salle fitness ▲
10h15 - 11h15	10h15 - 11h00	10h45 - 11h30	11h00 - 12h00	10h45 - 11h30
		STRETCHING et RELAXATION		STRETCHING et RELAXATION
Les Ateliers Salle fitness ▲	Les Ateliers Salle fitness ●	Les Ateliers Salle fitness ▲	Les Ateliers Salle Danse 3 ●	Les Ateliers Salle fitness ▲
	17h45 - 18h30	17h45 - 18h30	17h30 - 18h15	17h30 - 18h15
	Les Ateliers Salle Expression 2 ▲	Les Ateliers Salle Multisports ●	Les Ateliers Salle Fitness ▲	Les Ateliers Salle Multisports ▲
				▲ Déborah ● Aurélien
18h30 - 19h15	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	18h30 - 19h15	18h15 - 19h00
				H.I.I.T TRAINING
Les Ateliers Salle Multisports ●	Les Ateliers Salle Expression 2 ▲	Les Ateliers Salle Multisports ●	Les Ateliers Salle Fitness ▲	Les Ateliers Salle Fitness ▲
				18h15 - 19h00
				En extérieur ●
				Les Ateliers Salle Multisports ▲
19h15 - 20h00	19h30 - 20h15		19h15 - 20h00	19h00 - 19h45
H.I.I.T TRAINING	STRETCHING et RELAXATION		CARDIO MIX	
Les Ateliers Salle Multisports ●	Les Ateliers Salle Expression 2 ▲		Les Ateliers Salle Fitness ▲	Les Ateliers Salle Fitness ▲
				19h15 - 20h15
				En extérieur ●
				Les Ateliers Salle Multisports ▲
20h00 - 21h00			20h00 - 21h00	19h45 - 20h45
			CROSS TRAINING	
Les Ateliers Salle Multisports ●			Les Ateliers Salle Fitness ●	Les Ateliers Salle Fitness ▲
				20h00 - 20h45
				STRETCHING et RELAXATION
				Les Ateliers Salle Multisports ▲

LIEUX DES ACTIVITÉS : Les Ateliers, 9 rue des frères Deveria

- Salle Multisports au Rez de Chaussée des Ateliers
- Salle Fitness / Salle Expression 2 et Salle de Danse 3 à l'étage des Ateliers
- Départ pour l'Urban Training : En début d'année parking arrière des Ateliers puis change chaque trimestre

INFORMATIONS :

- Il est nécessaire de détenir une paire de chaussures de sport avec des semelles propres pour les cours en salle.
- Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur (affiché en salle et qui est à la disposition de tous les adhérents sur demande).

- J'autorise l'association à publier des photos me représentant lors des activités.
- Planning évolutif dans l'année en fonction de la demande.

Venez nous rejoindre
sur la page [f](#)
et suivre toutes nos actualités.