



PLANNING FELGER TRAINING 2025/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
9H30 - 10H15  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	9H30 - 10H15  LES ATELIERS SALLE FITNESS ●	10H00 - 10H45 H.I.I.T TRAINING LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲		10H00 - 10H45  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲
10H15 - 11H15 Vinyasa YOGA DÉBUTANT LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	10H15 - 11H00  Pilates LES ATELIERS SALLE FITNESS ●	10H45 - 11H30 STRETCHING et RELAXATION LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	11H00 - 12H00  Pilates ● LES ATELIERS SALLE DANSE 3	10H45 - 11H30 STRETCHING et RELAXATION LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲

	17H45 - 18H30  LES ATELIERS SALLE EXPRESSION 2 ▲	17H45 - 18H30  DÉBUTANT LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ●	17H45 - 18H30  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	17H30 - 18H15  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲		17H30 - 18H15  Pilates DÉBUTANT LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ▲
18H30 - 19H15  LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ●	18H30 - 19H30 Vinyasa YOGA LES ATELIERS SALLE EXPRESSION 2 ▲	18H30 - 19H30  Pilates LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ●	18H30 - 19H15  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	18H15 - 19H00 H.I.I.T TRAINING LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	18H15 - 19H00 URBAN TRAINING DÉBUTANT EN EXTÉRIEUR ●	18H15 - 19H15  LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ▲
19H15 - 20H00 H.I.I.T TRAINING LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ●	19H30 - 20H15 STRETCHING et RELAXATION LES ATELIERS SALLE EXPRESSION 2 ▲		19H15 - 20H00 CARDIO MAX LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	19H00 - 19H45  LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲	19H15 - 20H15 URBAN TRAINING AVANCÉ EN EXTÉRIEUR ●	19H15 - 20H00  LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ▲
20H00 - 21H00  Pilates LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ●			20H00 - 21H00  LES ATELIERS SALLE FITNESS ●	19H45 - 20H45 Vinyasa YOGA LES ATELIERS SALLE FITNESS ▲		20H00 - 20H45 STRETCHING et RELAXATION LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS ▲

▲ Deborah

● Aurélien