

SAISON 2024 - 2025



MUSCULATION

Lundi au jeudi : 08h00 – 20h00
Vendredi : 08h00 – 19h00
Samedi – Dimanche : 9h00 – 17h00

CARDIO



Triathlon Cyclisme
12h00 à 13h00
Tous les jours



Tir Contrôlé : dimanche : 10h00 – 12h00

Tir Libre :
lundi au jeudi : 18h00 – 22h00
vendredi : 14h00 – 22h00
samedi et dimanche : 8h00 – 22h00

LUNDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Sophrologie
14h00 à 15h30

Circuit Training
Claudia
18h00 à 19h00

Badminton
17h30 à 19h30

Aïkido
19h00 à 20h30

Biking
19h15 à 20h15

MARDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Restauration
fauteuil
09h00 à 17h00

Scrabble
14h00 à 17h00

Biking
Vincent
17h30 à 18h30

MERCREDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Badminton
17h30 à 19h30

JEUDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Natation
11h00 à 12h00

Body Training
Vincent
17h45 à 18h45

VENDREDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Biking
Raphael
17h30 à 18h30

SAMEDI

Tir à plomb
10h00 à 12h00

DIMANCHE

Biking
Vincent
10h15 à 11h15

Les horaires des cours collectifs peuvent évoluer tout au long de l'année.