

SAISON 2026 - 2027



MUSCULATION

Lundi au jeudi : 08h00 – 20h00
Vendredi : 08h00 – 20h00
Samedi – Dimanche : 9h00 – 18h00

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
Thérèse
14h00 à 15h30

Circuit Training
Vincent/Patrick
18h00 à 19h00

Badminton
Philippe
17h30 à 19h30

Aïkido
Didier
19h00 à 20h30

Biking
Pascal
19h15 à 20h15

MARDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Biking
Pascal
10h30 à 11h30

Restauration
fauteuil
Isabelle
09h00 à 17h00

Scrabble
Martha
14h00 à 17h00

Biking
Vincent
18h00 à 19h00

Suivi Muscu
Jean-Michel
18h00 à 19h00

MERCREDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Badminton
Philippe
17h30 à 19h30

Cardio Training
Mireille
18h00 à 19h00

JEUDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Natation
11h00 à 12h00

Body Training
Vincent
18h00 à 19h00

VENDREDI

Fitness
Martine
09h00 à 10h00

Biking
Raphael
18h00 à 19h00

Suivi muscu
Jean-Michel
19h15 à 20h15

SAMEDI

Tir à plomb
J-Louis
10h00 à 11h00 et
11h00 à 12h00

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

TÉLÉPHONE: 06,81,19,44,46