

Espace sport'iff

Planning 2026

	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi	
	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme
8h00										
8h30										
9h00				Libre 8h30-10h						
9h30										
10h00										
10h30								Libre 10h-14h00		
11h00										
11h30										Sport Bien-être 11h-12h
12h00										
12h30		Libre 12h-14h				Libre 12h-14h30				Libre 12h-17h
13h00	Circuit Training 12h45-13h30				Stretching & Mobilité 12h45-13h30					
13h30			Cardio Training 13h-13h30				CAF 12h45-13h30			
14h00										
14h30										
15h00										
15h30										
16h00										
16h30		Libre 16h-19h30								
17h00										
17h30					Sport Bien-être 16h30-17h30					
18h00										
18h30										
19h00										
19h30										
20h00										
20h30	Renforcement musculaire 19h30h-20h30									
21h00					Cardio Training 20h-20h30			Renforcement musculaire 19h30h-20h30		