Votre espace forme est ouvert

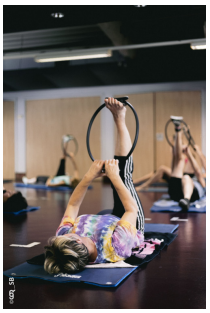
du lundi 7 septembre 2026 au vendredi 2 juillet 2027

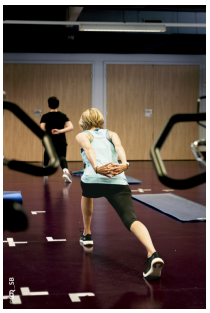
- Du lundi au vendredi, de 9h à 20h30
- Samedi, de 8h30 à 17h00

Sur place, les éducateurs sportifs vous guident et vous conseillent grâce à :

Un plateau de cardio training et deux salles de cours
18 machines cardio training
Une vingtaine d'appareils de musculation guidée ou semi-guidé e

L'espace forme est accessible à partir de 16 ans (avec autorisation parentale).





Vous proposent des cours collectifs :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h Durée : 30 min		BODY ZEN		BODY ZEN	
10h45 Durée : 45 min	PILATES	STRETCHING		PILATES	GYM DOUCE
12h30 Durée : 45 min	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY	CIRCUIT PLATEAU	PILATES	CROSS TRAINING
17h45 Durée : 30 min	BIKE	CARDIO BOXE		FULL BODY	ABDOS FESSIERS
18h15 Durée : 45 min	FULL BODY	PILATES		BIKE	

Planning en cas d'absence d'un éducateur

Option 1 :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h45	PILATES	STRETCHING		BODY ZEN	
12h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY	CIRCUIT PLATEAU	PILATES	
18h	FULL BODY	PILATES			

Option 2 :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h45		GYM DOUCE			
12h30	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY		BODY ZEN	CROSS TRAINING
18h	FULL BODY	BODY ZEN		BIKE	CUISSES ABDOS FESSIERS