

PLANNING 2025-2026 ASSOCIATION TOUS EN FORME

Début des cours Lundi 8 Septembre

LUNDI

8h45-9h30
PILATES <i>Tous niveaux</i> Sandra
9h30-10h15
STRETCHING Sandra
Lieu FUXA

MARDI

8h45-9h30
TOTAL GYM Lorène
9h30-10h15
STRETCHING Lorène
10h15-11h
TOTAL GYM Lorène
11h-11h45
STRETCHING Lorène
Lieu FUXA

MERCREDI

8h45-9h30
TOTAL GYM Lorène
9h30-10h15
STRETCHING Lorène
10h15-11h
BAÏLA Lorène
10h15-11h
PILATES <i>Tous niveaux</i> Lucie
Lieu GYMNASSE

JEUDI

12h30-13h15
CIRCUIT MINCEUR Lucie
Lieu GYMNASSE

VENDREDI

8h45-9h30
TOTAL GYM Lorène
9h30-10h15
STRETCHING Lorène
10h15-11h
TOTAL GYM Lorène
11h-11h45
STRETCHING Lorène
Lieu FUXA

SAMEDI

10h-10h45
TOTAL TRAINING Lucie
10h45-11h30
PILATES <i>Tous niveaux</i> Lucie
11h30-12h15
STRETCHING ZEN Lucie
Lieu GYMNASSE

* HAMAC AERIEN
9 places / séance



Lieu Fuxa

Place Espartinas
29 bis avenue de la gare

Lieu GYMNASSE

15 avenue de la cave
coopérative
à

VENDARGUES

www.tous-en-forme.fr

07 44 44 63 31

tous-en-forme@live.fr

17h30-18h15
HAMAC AERIEN* Sandra
18h15-19h
HAMAC AERIEN* Sandra
Lieu FUXA

18h15-19h
CAF Lucie
19h-19h45
STEP 2 Lucie
19h45-20h30
LIA 1 Lucie
Lieu FUXA

16h45-17h30
STRETCHING ZEN Lucie
17h30-18h15
PILATES <i>Tous niveaux</i> Séverine
18h15-19h
PILATES <i>Tous niveaux</i> Séverine
19h-19h45
CIRCUIT MINCEUR Séverine
19h45-20h30
PILATES <i>Tous niveaux</i> Séverine
Lieu GYMNASSE

17h45-18h30
PILATES <i>Tous niveaux</i> Lucie
18h30-19h15
STEP 1 Lucie
19h15-20h
PILATES SWISS BALL Séverine
Lieu FUXA

18h-18h45
CIRCUIT CAF Lucie
18h45-19h30
STRETCHING Lucie
Lieu GYMNASSE

TECHNIQUE

RENFORCEMENT

CARDIO

CARDIO/RENFO