

PLANNING 2026-2027 Association Tous en forme - Début des cours Lundi 7 septembre 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45-9h30  PILATES <i>Tous niveaux</i> Sandra 9h30-10h15  STRETCHING Sandra Lieu FUXA	8h45-9h30  TOTAL GYM Lucie 9h30-10h15  STRETCHING Lucie 10h15-11h  TOTAL GYM Lucie 11h-11h45  STRETCHING Lucie Lieu FUXA	8h45-9h30  TOTAL GYM Solène 9h30-10h15  STRETCHING Solène 10h30-11h15  CARDIODANSE Lucie Lieu GYMNASE	9h30-10h15  GYM COMPLETE Lucie 10h15-11h15  PILATES STRETCHING <i>Tous niveaux</i> Lucie Lieu GYMNASE	8h45-9h30  TOTAL GYM Solène 9h30-10h15  STRETCHING Solène 10h15-11h  TOTAL GYM Solène 11h-11h45  STRETCHING Solène Lieu FUXA	10h-10h45  TOTAL TRAINING Lucie 10h45-11h45  PILATES STRETCHING <i>Tous niveaux</i> Lucie Lieu GYMNASE 10h-10h45  PILATES DANSE Séverine 11h-11h45 *  HAMAC AERIEN <i>Niveau 2</i> Sandra 11h45-12h30 *  HAMAC AERIEN <i>Niveau 1</i> Sandra Lieu FUXA
12h30-13h15  CAF Lucie Lieu FUXA	12h30-13h15  CARDIODANSE Lucie Lieu FUXA	12h30-13h15  PILATES <i>Tous niveaux</i> Séverine Lieu GYMNASE	12h30-13h15  CIRCUIT MINCEUR Lucie Lieu GYMNASE	12h30-13h15  PILATES <i>Tous niveaux</i> Lucie Lieu GYMNASE	* HAMAC AERIEN 9 places / séance
17h30-18h15 *  HAMAC AERIEN <i>Niveau 1</i> Sandra 18h15-19h *  HAMAC AERIEN <i>Niveau 2</i> Sandra Lieu FUXA	18h15-19h  CAF Lucie 19h-19h45  STEP 2 Lucie 19h45-20h30  LIA 1 Lucie Lieu FUXA	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 GYMNASE	17h30-18h15  BODY SCULPT Lucie 18h15-19h  CARDIO TRAINING Lucie Lieu GYMNASE	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 18h15-19h  PILATES <i>Niveau 2</i> Séverine Lieu FUXA Dojo 18h45-19h30  STRETCHING Lucie Lieu GYMNASE



Lieu Fuxa

Place Espartinas
29 bis avenue de la gare

Lieu GYMNASE

15 avenue de la cave coopérative
à

VENDARGUES

www.tous-en-forme.fr

07 44 44 63 31

tous-en-forme@live.fr