



SAISON ADULTES 2025-2026

TOUS LES COURS SONT MIXTES (femmes et hommes)

Date de début des cours : lundi 8 septembre 2025

Date de fin des cours : mardi 30 juin 2026

Pas de cours durant les vacances scolaires de Noël.

Pour les autres vacances scolaires : pas de cours la seconde semaine des vacances.

Lieu : SALLE de la PATRIOTE : 19 avenue du Razès à Bram

LUNDI

09h15/10h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE VARIE	(avec Jennifer)
10h15/11h15	GYM D'ENTRETIEN	(avec Jennifer)
12h15/13h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL	(avec Bella)
19h00/19h45	CAF (cuisses-abdos-fessiers)	(avec Kader)
19h45/20h30	CIRCUIT TRAINING	(avec Kader)
20h30/21h15	STRETCHING	(avec Kader)

MARDI

18h30/19h15	ZUMBA <u>ESPACE IDEAL</u>	(avec Bella)
19h30/20h30	PILATES DEBUTANT	(avec Bella)
20h30/21h30	PILATES AVANCE	(avec Bella)

MERCREDI

9h30/11h00	YOGA ENERGIE <u>SALLE DE DANSE</u>	(avec Michèle)
12h15/13h15	ACTIVA FREESTYLE (activité libre en activité)	(avec Latifa)
18h30/19h15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERAL	(avec Kader)
19h15/20h00	CIRCUIT TRAINING	(avec Kader)
20h00/20h45	GYM DOUCE	(avec Kader)

JEUDI

19h15/20h45	YOGA ENERGIE	(avec Michèle)
-------------	--------------	----------------

VENDREDI

09h30/10h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE VARIE	(avec Bella)
10h30/11h30	GYM DOUCE	(avec Bella)
12h15/13h15	FRACTIONNE (entraînement fractionné de haute intensif)	(avec Bella)