

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

2026 / 2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h - 11h PILATES				10h - 10h45 GYM DOUCE	11h - 12h PILATES
				10h45 - 11h30 STRETCHING	
19h45 - 20h30  STEP CARDIO	19h15 - 20h  STRONG	19h45 - 20h45  STEP FUN	19h - 20h  RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19h45 - 20h30 PILATES	17h - 18h  ZUMBA
20h30 - 21h30  HIIT	20h - 20h45 STRETCHING & MOBILITÉ	20h45 - 21h30  HIIT	20h - 21h  ZUMBA	20h30 - 21h15  CIRCUIT TRAINING	

Planning valable du 1er septembre 2026 au 31 août 2027.

Tous les cours sont dispensés dans la salle des sports de Pontpoint (sauf les cours encadrés en jaune)

Cours cardio



Salle Georges
Chadufaux

FITNESS CLUB
DE PONTPOINT