

FITNESS

2025 - 2026

Planning sous réserve de modification

		Durée	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENERGIE	STEP	45 min	18:15				
	STEP DEBUTANT	45 min				17:15	
TONICITE	CAF <Cuisses Abdos Fessiers >	45 min	19:15	11:15 ou 17:15			
	BODY SCULPT	45 min	11:15			11:15 ou 18:15	
	BODY BARRE	45 min					12:20
	ABDOS EXPRESS	30 min		19:30	12:30		
LE + SPORT ACCESS	CIRCUIT FORME	45 min		12:20	18:15		
	CROSS TRAINING DISCOVERY	45 min				12:20	
	CROSS TRAINING INTENSITY	45 min	12:20	18:15*			
EQUILIBRE	PILATES	45 min	15:30	9:15* ou 18:15*	11:30	12:20	
	SWISSBALL	45 min	10:15		17:15		
	YOGA HATA	60 min			10:15		
	YOGA VINYASA	60 min	12:30				18:15
	STRETCHING	45 min			19:15		11:15
	GYM DOUCE	45 min	17:15				10:15
ET AUSSI ...	COACHING PLATEAU**	45 min	Consultez votre coach ou rendez-vous à l'accueil de votre centre				

*Séance d'1h // ** Coaching collectif non privatisé

Piscine du Carrousel - 2 Cours du Parc - 21000 Dijon // nager-grimper.metropole-dijon.fr // 01 87 21 54 60

LS 21 LOISIRS SPORTIFS 21, société à responsabilité limitée au capital de 10 000 euros, ayant son siège social sis Piscine Olympique du Grand Dijon, 12 Rue Bombard 21000 Dijon, immatriculée au R.C.S de Dijon sous le numéro 520 110 727 - code APE 9311Z, numéro Intracommunautaire : FR87520110727.

