PISCINE DU CARROUSEL
DIJON MÉTROPOLE

Planning Fitness

Septembre 2026 à Juin 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	09:15 | 1h Pilates					
10:15 | 45 min Swiss Ball	**11:15** | 45 min Cuisses Abdos Fessiers	**10:15** | 1h Yoga Hatha	**10:00** | 1h Yoga Vinyasa	**10:15** | 45 min Gym Douce		
11:15 | 45 min Body Sculpt	**12:20** | 45 min Circuit Forme	**11h30** | 45 min Pilates	**11:15** | 45 min Body Sculpt	**11:15** | 45 min Stretching		
12:20 | 45 min Cross Training Intensity		**12:30** | 30 min Abdos Express	**12:20** | 45 min Cross Training Discovery	**12:20** | 45 min Body Barre		
12:30 | 1h Yoga Vinyasa			**12:20** | 45 min Pilates			
15:30 | 45 min Pilates						
17:15 | 45 min Gym Douce	**17:15** | 45 min Cuisses Abdos Fessiers	**17:15** | 45 min Swiss Ball	**17:15** | 45 min Cross Training Intensity			
18:15 | 45 min Circuit Forme	**18:15** | 1h Cross Training Intensity	**18:15** | 45 min Step	**18:15** Cuisses Abdos Fessiers	**18:15** | 1h Yoga Vinyasa		
	18:15 | 1h Pilates					
19:15 | 45 min Cuisses Abdos Fessiers	**19:30** | 30 min Abdos Express	**19:15** | 45 min Stretching	**19:15** | 45 min Body Sculpt			

- Bien-être
- Renfo
- Cardio
- Cardio + Renfo

Planning sous réserve de modifications

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