

FITNESS

2024 2025

Planning sous réserve de modification

| | | Durée | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|-------------------|-------------------------------|--------|--|----------------|----------|-----------------|----------|--|
| ENERGIE | STEP | 45 min | 18:15 | 12:20 | | | | |
| | FIT BIKE | 45 min | | | | 12:20 ou 18:15 | | |
| TONICITE | CAF <Cuisses Abdos Fessiers > | 45 min | 19:15 | 11:15 ou 17:15 | | | | |
| | BODY SCULPT | 45 min | 11:15 | | | 11:15 | | |
| | BODY BARRE | 45 min | | | | 17:15 | 12:20 | |
| LE + SPORT ACCESS | CIRCUIT FORME | 45 min | | | 18:15 | | | |
| | CROSS TRAINING | 45 min | 12:20 | 18:15 | 17:15 | | | |
| EQUILIBRE | PILATES | 45 min | 15:15 | 9:15* ou 19:15 | 11:30 | 12:20 ou 17:30* | 10:15 | |
| | SWISSBALL | 45 min | 10:15 | | 12:30 | | | |
| | YOHA 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 | | | | | |
| 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.



UCPa
SPORT ACCESS