

TONUS CLUB SAINT COULOMB

Planning Saison 2026-2027

JOUR	HORAIRE	COURS	COACH	LIEU
LUNDI	De 17 H 25 à 18 H 25	PILATES (45') + STRETCHING (15')	XAVIER	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 18 H 30 à 19 H 15	BODY DANCE (45')	XAVIER	
	De 19 H 15 à 20 H 00	RENFO. MUSCULAIRE (45')	TOM	
	De 20 H 00 à 21 H 00	FITZEN (60')	AURÉLIE	
MARDI	De 12 H 45 à 13 H 30	PILATES (45')	JÉRÉMY	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 18 H 15 à 19 H 15	PILATES DÉBUTANTS (45') + STRETCHING (15')	AURÉLIE	
	De 19 H 30 à 21 H 00	CARDIO-RENFO-STRETCH (3x30')	AURÉLIE	
MERCREDI	De 12 H 30 à 13 H 30	GYM DOUCE (60')	MARIE	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 16 H 15 à 17 H 00	KRAV MAGA ADOS (45')	STÉPHANE	
	De 17 H 00 à 18 H 00	ANIMAL FLOW (30') + MOBILITY (30')	VALÉRIE	
	De 18 H 00 à 18 H 45	POSTURAL BALL (45')	VALÉRIE	
	De 18 H 55 à 19 H 40	ZUMBA GOLD (45')	VALÉRIE	
	De 19 H 45 à 20 H 30	ZUMBA (45')	VALÉRIE	
	De 19 H 00 à 20 H 30	CIRCUIT TRAINING (90')	MARIE	SALLE REMISE EN FORME
JEUDI	De 09 H 15 à 10 H 15	BODY-SCULPT (60')	AURÉLIE	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 16 H 45 à 17 H 45	PILATES (60')	ROMANE	
	De 19 H 45 à 20 H 30	STRONG (33') + CIRCL MOBILITY (12')	VALÉRIE	À CANCALE
VENDREDI	De 17 H 30 à 18 H 15	BODY DANCE (45')	MARIE	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 18 H 15 à 19 H 00	KRAV MAGA (45')	STÉPHANE	
	De 19 H 00 à 19 H 45	BOXE FITNESS (45')	STÉPHANE	
	De 17 H 45 à 19 H 15	MUSCULATION libre (90') avec prog. perso	JÉRÉMY	SALLE REMISE EN FORME
SAMEDI	De 09 H 30 à 10 H 30	GYM FONCTIONNELLE (60')	JÉRÉMY / MARIE	SALLE MULTI ACTIVITÉS
	De 10 H 30 à 11 H 15	STRETCHING (45')	(en alternance)	