CALENDRIER FITNESS

Septembre, Octobre Novembre, Décembre 2026 INES

Lundi	10h00	11h00	Mercredi	18h00	19h00	Vendredi	10h00	11h00
21/09/2026	Circuit training	Pilates	23/09/2026	Renfo HC	Pilates	25/09/2026	club	club
28/09/2026	Renfo HC	Stretching relaxation	30/09/2026	Full body	Stretching relaxation	02/10/2026	club	club
05/10/2026	Renfo BC	Pilates	07/10/2026	Renfo BC	Pilates	09/10/2026	club	club
12/10/2026	Full body	Stretching relaxation	14/10/2026	Circuit training	Stretching relaxation	16/10/2026	club	club
VACANCES DE LA TOUSSAINT								
02/11/2026	Circuit training	Pilates	04/11/2026	Renfo HC	Pilates	06/11/2026	club	club
09/11/2026	Renfo HC	Stretching relaxation	11/11/2026	Armistice		13/11/2026	club	club
16/11/2026	Renfo BC	Pilates	18/11/2026	Renfo BC	Pilates	20/11/2026	club	club
23/11/2026	Full body	Stretching relaxation	25/11/2026	Circuit training	Stretching relaxation	27/11/2026	club	club
30/11/2026	Circuit training	Pilates	02/12/2026	Renfo HC	Pilates	04/12/2026	club	club
07/12/2026	Renfo HC	Stretching relaxation	09/12/2026	Full body	Stretching relaxation	11/12/2026	club	club
14/12/2026	Renfo BC	Pilates	16/12/2026	Renfo BC	Pilates	18/12/2026	club	club
VACANCES DE NOEL								

Gymnase

Pôle Nautique

Code d'accès au gymnase 0258#

FULL BODY	Renforcement global du corps : travail complet, tonification générale, amélioration de la posture et de la condition physique.	**STRETCHING & RELAXATION**	Étirements doux, respiration, relâchement musculaire : mobilité, détente, réduction du stress.
RENFO HC	Focus bras, épaules, abdos, dos et poitrine : tonus, stabilité, posture, prévention des douleurs du haut du corps.		
RENFO BC	Travail ciblé jambes, fessiers et hanches : puissance, maintien, silhouette, mobilité.		
CIRCUIT TRAINING	Enchaînement renfo/cardio en intervalles : rythme dynamique, intensité progressive, travail complet.	**PILATES**	Renforcement profond, gainage, contrôle du mouvement : posture, stabilité, respiration, prévention des tensions.