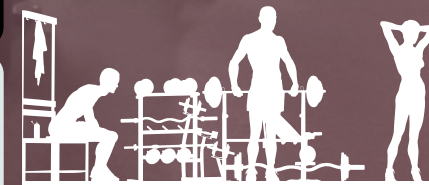


PLANNING SAISON 2025-2026



La salle de
musculation est
ouverte pendant
les cours collectifs



LUNDI	10h00 11h00	11h00 12h00	12h15 13h15	16h45 17h45	17h45 18h45	18h45 19h30	19h30 20h15	20h15 21h30	PLA SA 202
	Body sculpt doux	Cuisses Abdos Fessiers Stretching	Pilates	Pilates	Cardio sculpt (chorégraphie débutant)	Body sculpt	Cuisses Abdos Fessiers	Cross Training	
MARDI	10h00 11h00	11h00 12h00	12h15 13h15	16h45 17h45	17h45 18h30	18h30 19h15	19h15 20h00	20h00 21h00	La s musc ouvert les cour
	Body sculpt	Stretching	Zumba®	Musculation 16h30-17h30 Marche nordique	Cardio Abdos Fessiers (chorégraphie intermédiaire)	Body sculpt doux	Stretching	Préparation physique	
MERCREDI	10h00 11h00	11h00 12h00	12h15 13h15	16h00 17h00	17h00 17h45	17h45 18h30	18h30 19h15	19h15 20h00	20h00 21h00
	Body sculpt	Pilates/ Stretching	Cardio max	Conseils en musculation	Stretching	Body sculpt	Cuisses Abdos Fessiers	Cardio sculpt (chorégraphie intermédiaire)	Step/ Hi low intermédiaire
JEUDI	10h00 11h00	11h00 12h00	12h15 13h15	16h45 17h30	17h30 18h15	18h15 19h00	19h00 19h45	19h45 20h45	20h45 21h30
	Body sculpt doux	Stretching	Body Zen	Body Zen	Cross training / Hiit	Cardio combat	Pilates	Step / Hi low confirmé	Body barre TRX
VENDREDI	10h00-12h00		12h15 13h15	16h45 17h30	17h30 18h15	18h15 19h00	19h00 19h45	19h45 20h30	
	Marche Nordique* (salle fermée)		Cross training	Pilates	Cuisses Abdos Fessiers	Body sculpt	Zumba®	Cardio dance	
SAMEDI	9h00 9h45	9h45 10h30	10h30 11h15	11h15 12h00	* Marche nordique du vendredi, 3 départs selon la période • du 05/09/2025 au 19/12/2025 de la salle de la Paumelle • du 09/01/2026 au 17/04/2026 du parking de l'aire des C • du 24/04/2026 au 03/07/2026 du parking étang Janiss				
	Cuisses Abdos Fessiers	Cross training / Hiit	Step / Hi low débutant	Conseils en musculation					

* Marche nordique du vendredi, 3 départs selon la période :

- du 05/09/2025 au 19/12/2025 de la salle de la Paumellerie
- du 09/01/2026 au 17/04/2026 du parking de l'aire des Chomettes
- du 24/04/2026 au 03/07/2026 du parking étang Janisset



**FITNESS
ENERGY
MONISTROL**

**Body barre
Body sculpt/doux
Body zen
Cardio training
Cardio sculpt
Cardio max
Cardio combat
Conseils en musculation
Cross training
Cuisses abdos fessiers
Espace musculation
Hiit
Marche nordique
Step / Hi low
Stretching
Pilates
Préparation physique
TRX
Zumba ®
...**

**LA PAUMELLERIE
CONTACT :**

**fitnessenergymonistrol@gmail.com
OU RÉPONDEUR AU 09 84 49 94 54**

**Nouveauté !
cours les mercredis matin**

**PLANNING
SAISON | 2025
2026**

**Toutes les informations sur notre site
fitnessenergymonistrol.org**