



THALAZUR
SAINT JEAN DE LUZ

Planning des activités Salle Fitness - 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45-10h30 FAC	9h45-10h30 Marche Nordique	9h45-10h30 Bosu Ball	9h45-10h15 Gym Douce		9h45-10h30 Yoga	9h45-10h30 Marche Sportive
10h45-11h15 Stretching	10h45-11h30 Pilates	10h45-11h30 Pilates	10h45-11h15 Abdos	10h30-11h15 FAC	11h15-12h00 Bosu Ball	11h15-12h Pilates
11h30-12h30 Yoga avec Bolster	11h45-12h45 Body Sculpt	12h-13h Yoga	11h30-12h00 Stretching	11h30-12h00 Stretching		
			12h15-13h Gym Ballon	12h15-13h00 Yoga avec Bolster	14h30-15h Gym Douce	14h30-15h Gym Relax
15h45-16h30 Body sculpt	15h45-16h30 Bosu Ball	16h15-16h45 FAC	16h-16h45 Circuit Training	15h45-16h30 Body sculpt	16h15-17h15 Circuit Training	16h15-17h15 Yoga avec Bolster
16h45-17h15 Stretching	16h45-17h15 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	16h45-17h15 Stretching		
17h30- 18h15 Pilates	17h30- 18h15 Circuit Training			17h30- 18h15 FAC		
18h45-19h30 Bosu Ball	18h30-19h30 Yoga avec Bolster	18h45-19h30 Pilates	18h30-19h30 Yoga	18h45-19h30 Pilates	18h-18h45 Pilates	18h-18h45 Body Sculpt

Plannings susceptibles d'être modifiés sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.