

Lundi 7 septembre au samedi 31 octobre 2026

Horaires Plein Ciel	LUNDI	MARDI Julie	MERC	JEUDI Edwige	VEND	SAMEDI MATIN Tony	Nathan Plein Ciel
9h30 – 10h30		PILATES			9h30/ 10h30	RENFO 360°	10h/11h
10h00-11h00				RENFO/CARDIO MOBILITÉ	10h30/ 11h30	CARDIO 360°	PILATES
10h30-11h30		AÉROFITNESS BASIQUE			11h30/ 12h15		11h/12h
11h00-12h00				PILATES		PILATES	
Horaires Anne de Bretagne	LUNDI Estilo Faixa	MARDI Woté		JEUDI Nathan	VEND	STRETCHING	
18h15-19h10	STRETCHING	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		L.I.A. LOW IMPACT AEROBIC			
19h10 -20h05	AERO FITNESS	ZUMBA		RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
20h05-21h00	ZUMBA	PILATES		PILATES			

Lundi 2 novembre au samedi 19 décembre 2026

Horaires Plein Ciel	LUNDI	MARDI Julie	MERC	JEUDI Edwige	VEND	SAMEDI MATIN	
9h30 – 10h30		PILATES			9h30/10h30 CARDIO 360°	Nathan Plein Ciel	
10h00-11h00				RENFO/CARDIO MOBILITÉ	10h30/11h30 RENFO 360°	10h/11h PILATES	
10h30-11h30		AÉROFITNESS H.I.T.			11h30/12h15 STRETCHING	11h/12h PILATES	
11h00-12h00				PILATES			
Horaires Anne de Bretagne	LUNDI Estilo Faixa	MARDI Woté		JEUDI Nathan	VEND		
18h15-19h10	AERO FITNESS	ZUMBA		CAF Cuisse Abdos Fessiers			
19h10 -20h05	STRETCHING	CAF Cuisse Abdos Fessiers		H.I.T.			
20h05-21h00	ZUMBA	PILATES		PILATES			

Lundi 4 janvier au samedi 27 février 2027

Horaires Plein Ciel	LUNDI	MARDI Julie	MERC	JEUDI Edwige	VEND	SAMEDI MATIN	
9h30 – 10h30		PILATES			9h30/10h30	RENFO 360°	Nathan Plein Ciel
10h00-11h00				RENFO/CARDIO MOBILITÉ	10h30/11h30	PILATES	10h/11h
10h30-11h30		AÉRO HALTERO			11h30/12h15	CARDIO 360°	11h/12h
11h00-12h00				PILATES		PILATES	
						STRETCHING	
Horaires Anne de Bretagne	LUNDI Estilo Faixa	MARDI Woté		JEUDI Nathan	VEND		
18h15-19h10	STRETCHING	RENFO & CARDIO		STEP			
19h10 -20h05	AERO FITNESS	ZUMBA		Conditioning			
20h05-21h00	ZUMBA	PILATES		PILATES			

Lundi 8 mars au samedi 24 avril 2027

Horaires Plein Ciel	LUNDI	MARDI Julie	MERC	JEUDI Edwige	VEND	SAMEDI MATIN	
9h30 – 10h30		PILATES			9h30/10h30 CARDIO 360°	Tony Nathan Plein Ciel	
10h00-11h00				RENFO/CARDIO MOBILITÉ		10h/11h PILATES	
10h30-11h30		AÉROFITNESS H.I.T.			10h30/11h30 RENFO 360°	11h/12h PILATES	
11h00-12h00				PILATES	11h30/12h15 STRETCHING		
Horaires Anne de Bretagne	LUNDI Estilo Faixa	MARDI Woté		JEUDI Nathan	VEND		
18h15-19h10	AERO FITNESS	ZUMBA Mix Dance		ATHLÉTIC			
19h10 -20h05	STRETCHING	CIRCUIT MOBILITE/ RENFO		STEP			
20h05-21h00	ZUMBA	PILATES		PILATES			

Lundi 3 mai au samedi 3 juillet 2027

Horaires Plein Ciel	LUNDI	MARDI Julie	MERC	JEUDI Edwige	VEND	SAMEDI MATIN	
9h30 – 10h30		PILATES			9h30/10h30	RENFO 360°	Nathan Plein Ciel
10h00-11h00				RENFO/CARDIO MOBILITÉ			10h/11h
10h30-11h30		AÉRO ÉLASTICO			10h30/11h30	CARDIO 360°	PILATES
11h00-12h00				PILATES	11h30/12h15		11h/12h
						STRETCHING	PILATES
Horaires Anne de Bretagne	LUNDI Estilo Faixa	MARDI Woté		JEUDI Nathan	VEND		
18h15-19h10	STRETCHING	HIIT RENFO GENERAL		CROSS TRAINING			
19h10 -20h05	AERO FITNESS	ZUMBA		CAFE Cuisse Abdos Fessiers			
20h05-21h00	ZUMBA	PILATES		PILATES			