

# GRILLE D'ACTIVITÉS GYM – ÉTÉ 2026

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

**HIIT**

9h à 9h45  
Nicolas | Studio 1

**CARDIO  
TONUS**

9h à 10h  
Lysandre | Studio 1

**MUSCULATION  
TOTALE**

9h à 10h  
Lysandre | Studio 1

**PILATES**

9h à 10h  
Samantha | Studio 1

**BOOTCAMP**

9h à 10h  
Samantha | Studio 1

**ASHTANGA  
PRANAFLOW\***

9h à 10h  
Alice | Studio 2

**GYM SÉNIOR**

10h15 à 11h15  
Nicolas | Studio 1

**PILATES**

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

**GYM SÉNIOR**

10h15 à 11h15  
Lysandre | Studio 1

**ÉTIREMENT  
DYNAMIQUE**

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

**GYM SÉNIOR**

10h15 à 11h15  
Samantha | Studio 1

**HIIT\***

10h à 10h45  
Jérémie | Studio 1

**TRX\***

18h à 19h  
Jérémie | Studio 1

**CARDIO VÉLO\***

18h à 18h45  
Claudette | Studio 2

**ENTRAÎNEMENT  
EN CIRCUIT\***

18h à 18h45  
Nicolas | Studio 1

**CARDIO VÉLO\***

18h à 18h45  
Nicolas | Studio 2

**ZUMBA\***

18h30 à 19h30  
Youma | Studio 2

**YOGA FLOW\***

19h à 20h  
Claudette | Studio 2

**ZUMBA\***

19h à 20h  
Youma | Studio 2

**En congé les:**  
24 juin & 1er juillet

**CARDIO**

**FLEXIBILITÉ**

**FORCE**

**MIXTE**

Grille d'activités à partir du 1er juin jusqu'au 31 août 2026.

\*Réservation nécessaire 24 heures à l'avance via la plateforme en ligne du Club.

Un minimum de 5 personnes inscrites pour que le cours ait lieu.

Pour information générale, veuillez écrire à Lysandre Pauzé au [lpauze@tennis-ids.com](mailto:lpauze@tennis-ids.com).