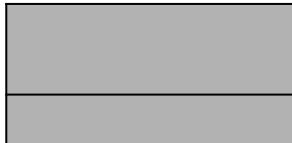




# PLANNING DES COURS COLLECTIFS AVEC COACHS

## À COMPTER DU 1<sup>er</sup> JANVIER 2026

LUNDI



MARDI

Cuisses Abdos Fessiers (CAF)
12h30-13h15

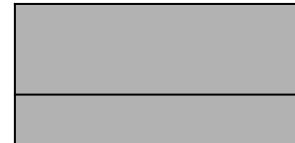
MERCREDI



JEUDI



VENDREDI



SAMEDI



30' ABDOS

17h30-18h00

BODYBARRE

18h00-18h45

PILATES / STRETCHING

19h00-19h45

UPPER BODY SCULPT

18h00-18h45

BIKE

19h00-19h45

Cuisses Abdos Fessiers (CAF)

18h00-18h45

BIKE

19h00-19h45

BODYSWISS

17h30-18h00

Renforcement Musculaire

18h00-18h45

STRETCHING

19h00-19h45

DIMANCHE



[www.jaquetfitness.fr](http://www.jaquetfitness.fr)

**Notre Salle :**

**JAQUET Fitness** – 05 56 55 01 82

20 Rue Jean Mermoz 33185 LE HAILLAN

À proximité du tram A, Arrêt « LE HAILLAN Rostand »

**Nos Horaires :**

Lundi au Vendredi : 9h00 - 21h00

Samedi : 9h00 - 14h00

Dimanche : 9h00 - 13h00

**JAQUET** *fitness*