

NICE MERCANTOUR 2026-2027

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP	9H15 FULL BODY	CARDIO SCULPT 45'	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM
10H30	FULL BODY	BODY ZEN	10H CARDIO FIT	LES MILLS RPM	PILATES 45'	LES MILLS BODYPUMP
11H30	STRETCHING 45'	CAF 45'	10H45 GYMBALL 45'	GYMBALL 45'	HIIT 45'	BODY ZEN
12H30	LES MILLS BODYPUMP	BIKE	BODY ZEN	CROSS TRAINING	FULL BODY 45' STRETCHING 15'	LÉGENDE :  force  cardio  souplesse
17H30	CARDIO SCULPT	BODY ZEN 45'	BIKE	LES MILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING	
18H30	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYPUMP	CROSS TRAINING	HIIT 45' ABDOS 15'	LES MILLS RPM	
19H30	BODY ZEN	ABDOS 30' STRETCHING 30'	PILATES	STRETCHING	PILATES 30'	

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 21H ET LE SAMEDI DE 9H À 13H

Renseignements au 04 92 29 46 56 et sur le Portail des Sports : sports.nice.fr