

COMPLEXE SPORTIF JEAN MÉDECIN

FITNESS - JANVIER 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H30	CUISSES ABDOS FESSIERS	ELASTI'FIT	PILATES	BODYSCULPT	RENFO	
09H30	PILATES	GYMBALL	RENFO	GYMBALL	STRETCHING	ELASTI'FIT
10H30	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	YOGA	GYM DOUCE	STEP
11H30						RENFO
12H30	RENFO	 ZUMBA FITNESS	BODYZEN	CIRCUIT TRAINING	BIKE	STRETCHING
17H30	STRETCHING	ABDOS	ABDOS FESSIERS	CORE MOBILITY	ELASTI'FIT	LÉGENDE :  Force  Cardio  Souplesse  Danse
18H	RENFO	 LESMILLS BODYJAM	STEP	 LESMILLS BODYJAM	L.I.A	
19H	 LESMILLS BODYCOMBAT	RENFO	STRETCHING	RENFO	STRETCHING	

OUVERTURE SALLE CARDIO MUSCULATION :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 08H30 À 20H / LE SAMEDI DE 9H À 16H

Renseignements au 04 93 86 24 01 et sur : nice.fr

