AnimaNICE

PLANNING CENTRES ANIMANICE
DU 19 AU 30 OCTOBRE 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BODY BALANCE			17h-18h			
BODY GAINAGE	10h-11h	10h-11h et 17h-18h			18h-19h	
BODY GAINAGE STRETCHING	19h-20h		11h-12h			
BODY SCULPT	17h-18h 9h-10h - 12h30-13h30 - 17h-18h 10h-11h et 17h-18h	9h-10h 9h-10h - 12h30-13h30 - 17h-18h 9h-10h et 18h-19h	9h-10h 10h-11h et 18h-19h	17h-18h 9h-10h- 12h30-13h30 - 18h-19h 11h-12h	9h-10h 9h-10h 10h-11h	9h-10h
BODY TRAINING	10h-11h	18h-19h				
CARDIO	9h-10h et 11h-12h 9h-12h30	17h-18h et 19h-20h 9h-12h30 et 15h30-19h	17h-18h 17h-19h	9h-10h 9h-12h30	17h-19h	
CARDIO MUSCULATION	8h30-12h30 et 15h30-20h	8h30-12h30 et 15h30-20h	8h30-12h30 et 15h30-20h	8h30-12h30 et 15h30-20h	8h30-12h30 et 15h30-20h	
CIRCUIT TRAINING			18h-19h30	10h-11h30		
CROSS TRAINING					17h-18h	
F.A.C		10h-11h	10h-11h 17h-18h	17h-18h 18h-19h	17h-18h 9h-10h	
F.A.C + STRETCH	11h-12h					
GYM BALLON			11h-12h			
GYM BALLON - BODY GAINAGE				19h-20h		
GYM CARDIO	18h-19h					
GYM CARDIO F.A.C		19h-20h				
GYM DOS ABDOS FESSIERS				10h-11h		
GYM DOS ABDOS FESSIERS STRETCHING					19h-20h	
GYM DOUCE	9h-10h		9h-10h		10h-11h	
GYM DOS	9h-10h 10h-11h	11h-12h 9h-10h - 11h-12h - 18h-19h	9h-10h		11h-12h 18h-19h	
GYM ELASTIQUE			10h-11h			
PILATES	18h-19h 16h-17h et 18h-19h 9h-10h et 11h-12h	16h-17h et 18h-19h	9h-10h 11h-12h 19h-20h	18h-19h 9h-10h - 10h-11h - 19h-20h 9h-10h (déb.) - 10h-11h (conf.) - 17h-18h	11h-12h et 17h-18h 9h-10h	
POWER GYM		17h-18h	18h-19h	9h-10h	18h-19h	
RELAXATION					11h-12h	
STRETCHING	19h-20h 19h-20h	10h-11h - 11h-12h - 19h-20h 11h-12h	11h-12h 18h-19h	19h-20h 11h-12h	10h-11h 10h-11h et 19h-20h 11h-12h	10h-11h
STRETCH'N TON	10h-11h	10h-11h	10h-11h	10h-11h		
YOGA	17h-18h et 18h-19h	9h-10h (déb.) - 10h-11h (conf.) - 11h-12h			17h-18h et 18h-19h	
ZUMBA			19h-20h		12h30-13h30	
	Centre AnimaNice Caucade		Centre AnimaNice Notre-Dame		Centre AnimaNice Gorbella	