

# JEAN MÉDECIN 2025

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H30	CUISSES ABDOS FESSIERS	BODYSULPT	PILATES	RENFO	BODYSULPT	
9H30	PILATES	GYMBALL	RENFO	GYM BALL	STRETCHING	BIKE
10H30	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	RENFO
11H30						STEP
12H30	RENFO	CUISSES ABDOS FESSIERS	BODYZEN	RENFO	BIKE	STRETCHING
17H30	ABDOS	STRETCHING	ABDOS- FESSIERS	CORE MOBILITY	ABDOS- FESSIERS	<b>LÉGENDE :</b> ▲ force ▲ cardio ▲ souplesse ▲ danse
18H	RENFO	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	STEP	<b>LES MILLS BODYJAM</b>	L.I.A.	
19H	BIKE	RENFO	GYM BALL	RENFO	STRETCHING	

**OUVERTURE SALLE MUSCULATION :**

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 20H / LE SAMEDI DE 9H À 16H

Renseignements au 04 93 86 24 01 et sur le portail des Sports : [Sports.nice.fr](http://Sports.nice.fr)



VILLE DE  
**NICE**