

NICE MERCANTOUR 2025

PLANNING D'ÉTÉ - COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H30	ABDOS 45' STRETCHING 15'	CROSS TRAINING	FULL BODY	CARDIO SCULPT	LES MILLS BODYPUMP	10H LES MILLS BODYPUMP
10H30	FULL BODY	ABDOS 15' YOGA 45'	STEP 45' STRETCHING 15'	BIKE	ABDOS 15' BODY ZEN 45'	11H YOGA
12H30	LES MILLS BODYPUMP	BIKE	CARDIO TRAINING	CROSS TRAINING	CAF 30' STRETCHING 30'	LÉGENDE :  force  cardio  souplesse
18H		LES MILLS BODYPUMP	BIKE	CROSS TRAINING		
19H		ABDOS 30' BODY ZEN 30'	CROSS TRAINING	ABDOS 30' STRETCHING 30'		

OUVERTURES DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 H 30 À 21 H ET LE SAMEDI DE 9 H À 13 H

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