

# PLANNING

## *de la semaine*

2025/2026

### LUNDI

9h00 - 10h00

*Wake up Monday !*

### VENDREDI

8h00 - 9h00

*Pilates*

9h05 - 10h05

*Pilates*

18h15 - 19h15

*Pump By Val*

### DIMANCHE

9h30 - 11h15

*Cours en extérieur exceptionnel  
et sur inscription*

### MARDI

9h00 - 10h00

*Body sculpt*

18h15 - 19h10

*Zumba*

19h15 - 20h00

*Strong*

20h05 - 20h50

*Jump / Step tout niveau*

### IMPORTANT !

*Les cours débuteront le lundi 8 septembre et prendront fin le samedi 4 juillet.*

*Les cours annulés en cas de force majeure ne seront pas obligatoirement rattrapés.*

*L'accès à la salle est exclusivement réservé aux licenciés ASPTT. La licence est donc obligatoire, même pour un accès à la séance occasionnelle !  
(Exceptée pour la séance d'essai).*

*Une serviette est obligatoire sur les tapis et une bouteille d'eau est indispensable !*

*Prévoir SVP une paire de baskets propres à enfiler avant de marcher dans la salle !*