



PLANNING FITNESS

— RENTRÉE 2026 —

À PARTIR DU
7 SEPTEMBRE 2026

HORAIRES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	09h35 à 10h15 ZUMBA (Salle Fitness)	09h35 à 10h15 CARDIO MIX (Salle Fitness)		09h35 à 10h15 FAC (Salle Fitness)	09h35 à 10h30 BODY BARRE (Salle Fitness)	10h00 à 11h00 BIKING (Studio Cardio)	
	10h15 à 11h00 BODY SCULPT (Salle Fitness)	10h15 à 11h00 ABDOS STRETCH (Salle Fitness)		10h15 à 11h00 STRETCHING (Salle Fitness)	10h35 à 11h30 BODY ZEN (Salle Fitness)	10h00 à 12h00 ART'DANSE (Salle Fitness)	
12h20 à 13h10	HYROX (Espace Colorfield)	STEP (Salle Fitness)	CROSS TRAINING (Salle Fitness)	BIKING (Studio Cardio)	HYROX (Espace Colorfield)		
	CARDIO HIIT (Salle Fitness)				BODY SCULPT (Salle Fitness)		
17h30 à 18h15	ART'DANSE RENFO (Salle Fitness)	BIKING (Studio Cardio)	ART'DANSE (Salle Fitness)	BODY SCULPT (Salle Fitness)	STRETCHING / PILATES (Salle Fitness)		
18h25 à 19h15	ZUMBA (Salle Fitness)	BODY BARRE (Salle Fitness)	CARDIO MIX (Salle Fitness)	CARDIO ATTACK (Salle Fitness)	STRONG (Salle Fitness)		
	SMALL GROUP (Studio Muscu)		SMALL GROUP (Studio Muscu)	HYROX (Espace Colorfield)			
19h25 à 20h15	HYROX (Espace Colorfield)	YOGA (Salle Fitness)	HYROX (Espace Colorfield)	BIKING (Studio Cardio)			
RENFORCEMENT Ciblé et efficace pour sculpter et tonifier.		DANSE Bougez, vibrez, exprimez-vous. ▣ Le cours de Art'Danse du samedi matin aura lieu tous les 3emes samedis de chaque mois.		CARDIO Endurance, calories et condition physique.		HYROX Force, endurance et explosivité.	



8 Rue Marcel Toulouzan

76600 Le Havre

contact@artsportcafe.com

02.35.26.38.66