



Planning ÉTÉ 2026

AOÛT

Bouger, respirer, se sentir mieux.



SEMAINE DU 3 AU 9 AOÛT

VACANCES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
VACANCES				

SEMAINE DU 10 AU 16 AOÛT

LUNDI 10/08	MARDI 11/08	MERCREDI 12/08	JEUDI 13/08	VENDREDI 14/08
8H30 – 9H30 fit outdoor	8H30 – 9H45 abdologie + aquagym		8H30 – 9H45 fit outdoor + aqua gym	
9H45 – 10H45 yoga degasquet	10H00 – 10H45 initiation crawl aissance aquatique		10H00 – 11H00 stretching californien	
19H15 – 20H15 body sculpt	12H30 – 13H15 body sculpt		12H30 – 13H15 cuisses abdos fessiers	
			19H00 – 20H00 body sculpt + stretching	

SEMAINE DU 17 AU 23 AOÛT

LUNDI 17/08	MARDI 18/08	MERCREDI 19/08	JEUDI 20/08	VENDREDI 21/08
8H30 – 9H30 body sculpt	VACANCES JUSQU'AU MARDI 25 INCLUS			
9H45 – 10H45 stretching californien				
19H15 – 20H15 body sculpt / stretching				

SEMAINE DU 24 AU 30 AOÛT

LUNDI 24/08	MARDI 25/08	MERCREDI 26/08	JEUDI 27/08	VENDREDI 28/08
		8H45 – 9H45 stretching californien	8H30 – 9H45 fit outdoor + aquagym	
		19H00 – 20H00 yoga degasquet	12H30 – 13H15 body sculpt	

SEMAINE DU 31 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE

	REPRISE DES COURS NORMAUX À PARTIR DU LUNDI 31 AOÛT
--	--

COURS OUTDOOR
(Si pluie, assurés au studio)

COURS AU STUDIO



En cas de pluie,
tous les cours outdoor
sont assurés au studio.

RENSEIGNEMENTS
 Céline : 06 09 36 51 43
 cfit-sante.com

À très vite
sur vos tapis !