



CFIT

HARMONIE • SPORT • SANTÉ



PLANNING des cours collectifs

SAISON 2026-2027
























SEPTEMBRE 2026 - JUIN 2027


Bouger, respirer, se sentir mieux.





Rejoignez
une communauté
bienveillante et
motivée !



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
 8H45 - 9H45 Fit Outdoor + Stretching 	 8H45 - 10H00 Body Sculpt + Abdologie Degasquet	  8H10 - 8H55 Abdologie Degasquet 	 9H00 - 10H00 Fit Outdoor ou Circuit Training 	 8H45 - 10H00 Cuisses Abdologie Degasquet Fessiers + Stretching
 10H15 - 11H15 Hatha Yoga Degasquet	 10H15 - 11H30 Stretching Postural Méthode Moreau	 9H00 - 10H00 Stretching Californien	 10H15 - 11H15 Pilates Intermédiaire	 10H15 - 11H30 Stretching Postural Méthode Moreau
 18H00 - 19H00 Core Training + Abdologie Degasquet	 11H40 - 12H25 Harmonie du dos Méthode Degasquet		 12H30 - 13H15 HIIT Training Outdoor (selon météo) 	 Coaching individuel sur RDV 06 09 36 51 43
 19H15 - 20H15 Fit Outdoor ou Circuit Training 	 12H30 - 13H15 Body Sculpt	 18H45 - 20H00 Stretching Postural Méthode Moreau	 17H45 - 18H45 Abdologie Degasquet + Stretching	
			 19H00 - 20H00 Fit Outdoor ou Circuit Training 	

 COURS OUTDOOR
(si pluie, assurés au studio)

 NOUVEAU

 COURS AU STUDIO

 ACTIVITÉ PARTENAIRE

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




 LIEU DES COURS
Saint-Jorioz
Plage ou studio CFIT

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



SANTÉ & BIEN-ÊTRE
Par le mouvement,
vers l'équilibre
et la vitalité.

 Découvrez nos actus
et inspirations sur
nos réseaux !
