

PLANNING

du 6 au 25 juillet 2026

iFORME

CLUB DE SPORT RENNAIS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10H00 - 10H45 FESSIERS ABDOS CUISSSES	10H00 - 10H45 TOTAL GYM	10H00 - 10H30 CROSS TRAINING 11H00 - 11H45 PILATES	10H00 - 10H45 STRETCHING	10H00 - 10H45 TOTAL GYM	10H00 - 10H45 POWER GYM 11H00 - 11H30 BOXING
12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H00 BOXING	12H30 - 13H15 FESSIERS ABDOS CUISSSES	12H30 - 13H15 POWER GYM	12H30 - 13H00 ABDOS STRETCH	11H45 - 12H30 PILATES
17H15 - 18H00 PILATES	17H15 - 18H00 TOTAL GYM	17H15 - 18H00 FESSIERS ABDOS CUISSSES	17H15 - 18H00 STRETCHING		
18H15 - 19H00 LES MILLS BODYCOMBAT	18H15 - 19H00 STRETCHING	18H15 - 19H00 PILATES	18H15 - 19H00 FESSIERS ABDOS CUISSSES	18H00 - 18H30 LES MILLS BODYCOMBAT 18H30 - 19H00	
19H15 - 20H00 FESSIERS ABDOS CUISSSES	19H15 - 19H45 BOXING	19H15 - 20H00 TOTAL GYM	19H15 - 19H45 CROSS TRAINING	ABDOS STRETCH	

RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN COURS COLLECTIFS SUR L'APPLICATION DU CLUB HEITZFIT 4.

PLANNING

du 27 au 30 juillet 2026

iFORME

CLUB DE SPORT RENNAIS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H00 - 10H45 TOTAL GYM	10H00 - 10H45 PILATES	10H00 - 10H45 STRETCHING	VOS COACHS MAËL, LAURIANE ET TANGUY PROFITENT D'UN REPOS BIEN MÉRITÉ ! ILS VOUS RETROUVENT POUR LES COURS COLLECTIFS À PARTIR DU 10 AOÛT ! LE CLUB RESTE OUVERT EN ACCÈS LIBRE 6H/22H TOUT L'ÉTÉ !	
12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H00 BOXING	12H30 - 13H15 FESSIERS ABDOS CUISSES	12H30 - 13H15 POWER GYM		
18H00 - 18H30 BOXING	18H00 - 18H45 TOTAL GYM	18H00 - 18H45 PILATES	18H00 - 18H45 STRETCHING		
19H00 - 19H45 FESSIERS ABDOS CUISSES	19H00 - 19H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H45 TOTAL GYM	19H00 - 19H45 FESSIERS ABDOS CUISSES		

RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN COURS COLLECTIFS SUR L'APPLICATION DU CLUB HEITZFIT 4.

PLANNING

du 10 au 29 août 2026

iFORME

CLUB DE SPORT RENNAIS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10H00 - 10H45 TOTAL GYM	10H00 - 10H45 PILATES		10H00 - 10H45 FESSIERS ABDOS CUISSES	10H00 - 10H45 POWER GYM
12H30 - 13H15 PILATES	12H30 - 13H00 BOXING	12H30 - 13H15 FESSIERS ABDOS CUISSES	12H30 - 13H00 ABDOS STRETCH		11H00 - 11H45 PILATES
18H00 - 18H45 LES MILLS BODYCOMBAT	18H00 - 18H45 STRETCHING	18H00 - 18H45 PILATES	18H00 - 18H45 FESSIERS ABDOS CUISSES	18H00 - 18H30 LES MILLS BODYCOMBAT	
19H00 - 19H45 FESSIERS ABDOS CUISSES	19H00 - 19H30 CROSS TRAINING	19H00 - 19H45 TOTAL GYM	19H00 - 19H30 CROSS TRAINING	18H30 - 19H00 ABDOS STRETCH	

RÉSERVEZ VOTRE PLACE EN COURS COLLECTIFS SUR L'APPLICATION DU CLUB HEITZFIT 4.