

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.

LES COURS iFORME

à partir du 31 août 2026

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

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