



CÉBAZAT TONIC - Gymnase Jean Zay Cébazat

Planning provisoire des cours - saison 2025/2026

<http://cebazatonic.sportsregions.fr> - 06 08 30 08 61

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	MAXIME - SALLE 1	MARION - SALLE 2		PATRICIA - SALLE 2	PATRICIA - SALLE 1	KARINE - SALLE 2
	9h à 9h30	9h à 10h		9h à 10h	9h à 10h30	9h à 10h
	ABDOS FESSIERS	HIIT		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	TBC	GYM STRETCHING
	MAXIME - SALLE 1			PATRICIA - SALLE 1		KARINE - SALLE 2
	9h30 à 10h30			10h à 11h		10h à 11h
	PILATES			ZUMBA		BODY SCULT
APRES-MIDI	PATRICIA - SALLE 1	PATRICIA - SALLE 1	MATHIS - SALLE 1	PATRICIA - SALLE 2	PATRICIA - SALLE 1	
	19h30 à 20h30	17h à 18h	17h30 à 18h	18h à 19h30	18h30 à 19h30	
	GYM	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	HIIT	ZUMBA/TBC	ZUMBA	
	PATRICIA - SALLE 1		MATHIS - SALLE 1			
	20h30 à 21h30		18h à 19h			
	ZUMBA		PILATES			

SALLE 1 (Gymnastique) : la plus grande à droite - SALLE 2 (Danse) : la plus petite à gauche