

CENTRE ATLANTIS

PISCINE | BALNÉO | MUSCU | SQUASH

**PLANNING
FITNESS**
À compter de Septembre 2026

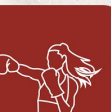
Avec nos gentilles
coachs !

Emma



Mathilde



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H15	  RENFORCEMENT MUSCULAIRE		  BODY POWER	  PILATES	  CUISSSES ABDOS FESSIERS
10H	  STRETCHING		  STEP	  CARDIO DANCE	  STRETCHING
12H15	  CROSS TRAINING	  BIKING	  CROSS TRAINING	  CROSS TRAINING	
17H30		  BODY POWER		  100% ABDOS	
18H	  BIKING	  CUISSSES ABDOS FESSIERS	  STEP	  CARDIO BOXE	
18H45	  PILATES	  CROSS TRAINING	  CARDIO DANCE	  CROSS TRAINING	

Places limitées, réservation
obligatoire sur notre site.

Annulation : par mail
à atlantis@arlysiere.fr,
au plus tard 2 h avant le
cours. Indiquez votre n° de
série et la date du cours.
Les annulations abusives
peuvent entraîner une
suspension.

À prévoir : tapis de sol,
tenue de sport, baskets
d'intérieur et gourde.

Besoin d'informations ?
04.79.89.00.89