

PLANNING COURS COLLECTIFS 2025/2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
STRETCHING 9H30-10H15	CAF 9H30-10H15				
		YOGA <i>With One</i> 10H-11H			PILATES 10H-10H45
BIKE 12H30-13H15	HIIT 12H30-13H15	FULL BODY 12H30-13H15	HIIT 12H30-13H15	CAF 12H30-13H15	
PUMP 18H15-19H	CAF 18H-18H45	CAF 18H-18H45	BODY SCULPT 18H-18H45		
BIKE 19H05-19H50	BIKE 18H50-19H35	STEP 18H50-19H35	SPRINT 30 MIN 18H50-19H20	YOGA <i>With One</i> 19H-20H	
CORE 19H55-20H40	PILATES 19H40-20H25	ZUMBA 19H40-20H25	CARDIO BOXING 19H25-20H10		
		KIZOMBA URBAN KIZ DÉBUTANT 20H30-21H30 INTER ÉVOLUTIF 21H30-22H30 PRATIQUE EN MUSIQUE 22H30-23H30			
	DANSE ORIENTALE 21H - 22H				

ATOM-MONTIMARAN
29 RUE DE L'OLIVETTE
34500 BEZIERS





PLANNING MMA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14H					10H00	MMA AGOS 1H15
17H15	MMA 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	MMA AGOS 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	MMA 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15
18H30	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	MMA 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	MMA 1H15	MMA AGOS 1H15	
19H45	MMA 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	MMA 1H15	LUTA LIVRE GRAPPLING 1H15	SPARRING 1H15	

INFORMATIONS IMPORTANTES

- CHACQUE COURS DURE 1H15
- TENUE PROPRE ET ADÉQUATE OBLIGATOIRE
- POSSIBILITÉ D'ANNULATION DE COURS EN FONCTION DE CERTAINES COMPÉTITIONS OU ÉVÉNEMENTS EXCEPTIONNELS
- PAS DE LIBRE ACCÈS POUR LE BIEN COMMUN, LE SUIVI DU MATÉRIEL ET LE RESPECT DE LA DISCIPLINE

CROSS TRAINING PLANNING



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7H30		W.O.D				
10H						W.O.D HYDROX
11H						W.O.D HYDROX
12H30	W.O.D	W.O.D	W.O.D	SPE ENDURANCE	W.O.D	
16H30	W.O.D					
17H30	W.O.D	W.O.D	W.O.D	SPE ENDURANCE	W.O.D	
18H30	W.O.D	SPE GYM NIV 2	HYDROX FORCE	SPE HALTERO	SPE GYM NIV 1	
19H30	W.O.D	W.O.D	W.O.D	SPE ENDURANCE	W.O.D	