



FITNESS CLUB

DE WARCQ

Forme, Bien-Être et Bonne Humeur

PLANNING DES COURS SAISON 2026 - 2027

30 cours hebdomadaires



Salle
Noblesse

Extérieur

Salle
de la Vitrine

Espace des
Remparts

3ème RG

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			SAMEDI
A partir de 9h00	9 H 00 BODYSCULPT Marie												9 H 30 MARCHE NORDIQUE Lucie
A partir de 12h00		12H 15 MUSCULATION (accès libre)		12 H 15 STRETCHING Marie Hélène	12 H 15 MUSCULATION (accès libre)		12 H 15 FULL BODY Yann	12 H 15 MUSCULATION (accès libre)		12 H 15 FAC Yann	12 H 15 CIRCUIT TRAINING		
A partir de 17h00	17 H 30 PILATES Marie Hélène	17 H 15 SPORT SANTE Justine	17 H 30 HIT Mickael	17 H 15 FIT COOL Marie					17 H 30 CIRCUIT TRAINING Cédric	17 H 30 PILATES avec Matériel Marie Hélène	17 H 15 SPORT SANTE Justine		
A partir de 18h00	18 H 30 BODYSCULPT Sandrine		18 H 30 BADMINTON Mickael	18 H 15 YOGA Mandy	18 H 15 CARDIO FIT Audrey	18 H 15 WALK TRAINING Sandrine	18 H 15 STRETCHING Marie Hélène	18 H 30 PILATES DEBUTANT Myriam	18 H 30 CORE TRAINING Cédric	18 H 30 REMISE EN FORME Sandrine		18 H 15 ZUMBA Dany	
A partir de 19h00				19 H 15 YOGA Mandy	19 H 15 WELL NESS Audrey			19 H 30 PILATES DEBUTANT Myriam			19 H 15 STEP Maryse		

BODYSCULPT :

Renforcement musculaire

CORE TRAINING :

Renforcement de toute la chaîne musculaire centrale ou muscles de posture (permet un meilleur maintien et de lutter contre le mal de dos)

WALK TRAINING :

Marche active + Exercices de renforcement musculaire

HIT :

High Intensity Training (Sport fractionné en haute intensité)

WELLNESS :

Mouvement inspirés du Tai Chi, Yoga et Pilate

FAC :

Fessiers/Abdos/Cuisses

FIT COOL

Cours de renforcement musculaire destiné aux personnes en reprise d'activité (débutant à intermédiaire)

MARCHE NORDIQUE :

Marche à l'aide de bâtons spécifiques