

SAINT-AVIT

d'Auvergne

Reprise des cours au dojo
le 07 septembre 2026

2 séances
d'essai
gratuites

Gardez la forme en suivant le
programme de nos coachs sportifs



Sport sur Ordonnance

Lundi : 18h15 - 19h15

Gym Douce - Bodyzen

Pilates - Équilibre - Relaxation

Lundi : 19h15 - 20h15 Jeudi : 17h45 - 18h45



Gym Tonique

Cross Training - Hiit Cardio

Lundi : 20h15 - 21h15 Jeudi : 18h45 - 19h45

Marche Nordique

Jeudi : 15h15 - 17h15



Yoga

Mardi : 20h20 - 21h50