



# HORAIRES



## 2026-2027

# NAC MUSCULATION

|       | LUNDI                          | MARDI                | MERCREDI                       | JEUDI                     | VENREDI                   | SAMEDI                                                                                             |
|-------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09h00 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |
| 09h30 |                                |                      | <b>RENFO MUSCU</b> 1           |                           |                           |                                                                                                    |
| 09h30 | <b>RENFO MUSCU</b> 3           |                      |                                | <b>RENFO MUSCU</b> 1      |                           | <b>RENFO MUSCU</b> 2                                                                               |
| 10h30 |                                |                      | <b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 1 |                           |                           | <b>STRETCH</b> 2                                                                                   |
| 10h30 | <b>GYM DOUCE</b> 3             |                      |                                | <b>PILATES ADAPTE</b> 1   |                           |                                                                                                    |
| 11h30 |                                |                      | <b>PILATES DEBUTANT</b> 1      |                           |                           | Début: 11h15<br><b>CIRCUIT TRAINING</b> 2                                                          |
| 12h30 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |
| 14h30 |                                |                      |                                |                           | <b>SALLE MUSCU</b> 2      |                                                                                                    |
| 15h30 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |
| 15h30 |                                |                      |                                |                           | <b>CIRCUIT TRAINING</b> 2 | Le plateau appareils est ouvert en libre accès aux horaires de la salle à l'ensemble des adhérents |
| 16h30 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |
| 17h00 |                                | <b>SALLE MUSCU</b> 3 | <b>SALLE MUSCU</b> 2           |                           |                           |                                                                                                    |
| 18h00 | <b>RENFO MUSCU</b> 1           | <b>CARDIOX</b> 3     | <b>SALLE MUSCU</b> 2           | <b>PILATES DEBUTANT</b> 1 | <b>BODY BARRE</b> 2       | <b>RENFO MUSCU</b> 3                                                                               |
| 18h00 |                                | <b>RENFO MUSCU</b>   |                                |                           | <b>CIRCUIT TRAINING</b> 2 |                                                                                                    |
| 19h00 | <b>TABATA</b> 1                | <b>PILATES</b> 3     | <b>GYM TONIC</b> 2             | <b>C A F</b> 2            | <b>STRETCH</b> 3          |                                                                                                    |
| 20h00 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |
| 20h00 | <b>PILATES INTERMEDIAIRE</b> 1 |                      | <b>RENFO MUSCU</b> 2           | <b>RENFO MUSCU</b> 2      |                           |                                                                                                    |
| 21h00 |                                |                      |                                |                           |                           |                                                                                                    |

Nos professeurs:

- 1 Séverine
- 2 Jean-Marie
- 3 Fabrice

Mail : [nac.musculation@orange.fr](mailto:nac.musculation@orange.fr) - Site : [nacmusculation.fr](http://nacmusculation.fr)

Suivez-nous aussi sur Facebook et Instagram

Mob: 06 76 19 69 68