LES COURS COLLECTIFS

JUSQU'AU 11 JUIN 2027

le palais megève

ESPACE FORME

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30	CAF 1h	Pilates 1h	Stretching 1h	Biking 45'	Cardio Boxing 30'
9h					Abdos Flash 30'
9h30	Gym Sénior 1h	Race Walker 45'	Gym Sénior 1h	Sculpt fit 45' / Yoga 1h	Pilates 1h
12h30	Circuit renfo* 30'		CAF* 30'		
17h	Pilates 1h				
18h		Mobilité 30'		Dos & bien-être 30'	
18h15	CAF 45'				
18h30		Biking 45'	Zumba 1h	Sculpt fit abdos + 45'	
19h	Gym posturale 45'				Cross Training* 45'
19h15			Yoga 1h		
19h30		Cross Training 30' / Yoga 1h		Cardio Boxing 30'	
19h45	Stretching 45'				

*autonomie

POTERIE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30		Atelier 2h			
13h30		Atelier 2h		Atelier 2h	
18h				Atelier 2h	
19h	Atelier 2h				

Hors vacances scolaires de la zone A.

ESPACE AQUATIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h15	Aquabike 45'		Aquabike 45'	Aquagym (petit bain) 45'	Aquagym (petit bain) 45'
13h	Aquagym (grand bain) 45'				
19h	Aquabike 45'	Aquagym (petit bain) 45'		Aquatraining 45'	Aquabike 45'
19h45			Natation ad 45'		
19h50		Aquabike 45'			

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

- En ligne sur lepalaismegeve.com
- En caisse
- +33 (0)4 50 21 15 71
- lepalais@megeve.fr
- @lepalaismegeve

Planning susceptible d'être modifié lors d'animations particulières.

Les cours collectifs ne sont pas assurés les jours fériés.

SCANNEZ LE QR CODE POUR VOUS INSCRIRE