



FITNESS & BIEN-ÊTRE

SAISON 2026-2027

LUNDI

17:15 - 18:00

STRETCHING

17:15 - 18:00

BIKING

18:15 - 18:45

BODY SCULPT

18:45 - 19:15

ABDOS

19:30 - 20:30

FIT ROX / CROSSTRaining

JEUDI

09:15 - 10:00

GYM BIEN-ÊTRE

10:00 - 10:30

MOBILITÉ / BIKE

17:15 - 18:00

PILATES

18:00 - 19:00

YOGA VINYASA

19:00 - 19:30

ABDOS

19:30 - 20:30

CARDIO BOX

MARDI

09:15 - 10:00

GYM BIEN-ÊTRE

10:00 - 10:30

STRETCHING SUR CHAISE

17:15 - 18:00

BODY MOVE

18:00 - 18:30

CUISSES FESSIERS

18:30 - 19:15

PILATES

19:15 - 20:15

YIN YOGA

19:30 - 20:30

CARDIO BOX

VENDREDI

14:00 - 14:45

GYM BALL

14:45 - 15:30

GYM DOUCE

17:15 - 18:00

YOGALATES

18:00 - 18:30

ABDOS

18:30 - 19:15

CROSS TRAINING

19:15 - 20:00

STEP

20:00 - 20:45

BIKING

MERCREDI

09:45 - 10:30

BODY MOVE SENIORS

10:30 - 11:15

INSTANT PAPOTE

14:30 - 15:15

CIRCUIT TRAINING ADO 12-16 ANS

15:30 - 16:15

BODY MOVE KIDS

17:15 - 18:00

STRETCHING

18:00 - 19:00

CROSS TRAINING

19:00 - 19:45

STEP

19:45 - 20:30

BODY MOVE

WEEK-END

SAMEDI

09:30 - 10:15

PILATES

10:15 - 11:00

CUISSES ABDOS FESSIERS

11:00 - 11:45

BODY MOVE

DIMANCHE

09:45 - 10:45

ZUMBA

LIeux DE PRATIQUE

Grand Dojo

Petit Dojo

Salle Kerkhove

CODE COULEUR

- Bien-être
- Santé / Douceur
- Renfo musculaire
- Cardio musculaire
- Tonicité
- Postural

INTENSITÉ

- Facile
- Modérée
- Soutenue
- Intense

HORAIREs DE LA SALLE DE MUSCULATION

LUNDI	MARDI & JEUDI	MERCREDI & VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
13h45 - 20h45	8h30 - 20h45	8h30 - 12h + 13h45 - 20h45	8h30 - 12h + 13h45 - 16h30	9h - 12h

RETROUVEZ-NOUS

FACEBOOK



Actualités du club

INSTAGRAM



Photos • Stories • Reels

PLANNING



Le planning dans votre téléphone



ARTS MARTIAUX & DISCIPLINES ASSOCIÉES

SAISON 2026-2027

LUNDI

18:15 - 19:30

KARATÉ TECHNIQUE

19:30 - 20:45

PPG ARTS MARTIAUX + DE 12 ANS

JEUDI

18:15 - 19:30

FULL CONTACT

19:30 - 20:45

JUDO KATA TECHNIQUE

MARDI

18:00 - 19:15

JUDO 6/12 ANS

18:15 - 19:30

FULL CONTACT

19:15 - 20:45

JUDO + 12 ANS

VENDREDI

18:00 - 19:15

JUDO 6/12 ANS

19:15 - 20:45

JUDO + 12 ANS

MERCREDI

09:15 - 10:00

ÉVEIL KIDS 3/4 ANS

10:00 - 10:45

ÉVEIL KIDS 15/36 MOIS

14:00 - 15:15

JUDO 6/8 ANS

15:15 - 16:00

ÉVEIL JUDO 4/5 ANS

16:00 - 16:45

ÉVEIL KARATÉ 5/6 ANS

16:45 - 18:00

KARATÉ 7/11 ANS

18:15 - 19:30

KARATÉ + DE 12 ANS

WEEK-END

SAMEDI

09:15 - 10:00

ÉVEIL KIDS 3/4 ANS

10:00 - 10:45

ÉVEIL KIDS 15/36 MOIS

10:45 - 12:00

JUDO 6/8 ANS

14:00 - 15:15

KARATÉ 6 ANS ET +

LIEUX DE PRATIQUE

Grand Dojo

Petit Dojo

Salle Kerkhove

CODE COULEUR

Judo

Karaté

Full Contact

PPG Arts Martiaux

Éveil

INTENSITÉ

Facile

Modérée

Soutenue

Intense

HORAIRES DE LA SALLE DE MUSCULATION

LUNDI

13h45 - 20h45

MARDI & JEUDI

8h30 - 20h45

MERCREDI & VENDREDI

8h30 - 12h
+
13h45 - 20h45

SAMEDI

8h30 - 12h
+
13h45 - 16h30

DIMANCHE

9h - 12h

RETROUVEZ-NOUS

FACEBOOK



Actualités du club

INSTAGRAM



Photos • Stories • Reels

PLANNING



Le planning dans votre téléphone