

ASPTT DIJON
CENTRE SPORTIF DIJON METROPOLE "Michel Gallot" – SAINT APOLLINAIRE
PLANNING DES COURS FITNESS 2025/2026

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi
			SALLE MARGUERITE 10h30 à 11h30 BIEN VIEILLIR / ZUMBA GOLD FRANCE	
SALLE MARGUERITE 18h à 18h45 STEP MARIE	PETIT TERRAIN GYMNASE 18h à 18h45 ZUMBA CHLOÉ		SALLE MARGUERITE 17h30 - 18h15 PILATES FRANCE	
SALLE MARGUERITE 19h - 19H45 PILATES MARIE		SALLE MARGUERITE 18h00 - 18h45 PILATES FRANCE	SALLE MARGUERITE 18h30 - 19h15 CARDIO BOXE MARIE	SALLE MARGUERITE 18H à 18h45 CROSS TRAINING Marie
SALLE MARGUERITE 20h à 20h45 ZUMBA CHLOÉ		SALLE LUCULLUS 19h00 - 19h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE FRANCE	SALLE MARGUERITE 19h30 à 20h15 PILATES MARIE	