

LES ESTIVALES DE LA MSS

DU 6 AU 10 JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 SWISS BALL	10H00 MARCHÉ DOUCE (30 min) 10H45 MARCHÉ DOUCE (30 min)	10H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	10H00 PROGRAMME EQUILIBRE 10H30 RENFORCEMENT 11H00 PROGRAMME EQUILIBRE	10H00 PILATES
14H30 STRETCHING	14h30 PILATES	12H30 PILATES 14H30 ACTIVITES ADO???	14H30 MARCHÉ OU VAE	14H30 NORDIC FIT
18H MARCHÉ OU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE	18H FULL BODY	18H00 TENNIS SANTE	18H00 HAND FIT	18H00 CIRCUIT TRAINING SPOT

LES ESTIVALES DE LA MSS

DU 13 AU 17 JUILLET 2026

LUNDI	MARDI 14 JUILLET	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 SWISS BALL	F	10H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	10H00 PROGRAMME EQUILIBRE 10H30 RENFORCEMENT 11H00 PROGRAMME EQUILIBRE	10H00 PILATES
14H30 STRETCHING	R	12H30 PILATES 14H30 ACTIVITES ADO???	14H30 MARCHÉ OU VAE	14H30 NORDIC FIT
18H MARCHÉ OU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE	I	18H00 TENNIS SANTE	18H00 HAND FIT	18H00 CIRCUIT TRAINING SPOT
	É			

LES ESTIVALES DE LA MSS

DU 20 AU 24 JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 SWISS BALL	10H00 MARCHÉ DOUCE (30 min) 10H45 MARCHÉ DOUCE (30 min)	10H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	10H00 PROGRAMME EQUILIBRE 10H30 RENFORCEMENT 11H00 PROGRAMME EQUILIBRE	10H00 PILATES
14H30 STRETCHING	14h30 PILATES	12H30 PILATES 14H30 ACTIVITES ADO???	14H30 MARCHÉ OU VAE	14H30 NORDIC FIT
18H MARCHÉ OU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE	18H FULL BODY	18H00 TENNIS SANTE	18H00 HAND FIT	18H00 CIRCUIT TRAINING SPOT

LES ESTIVALES DE LA MSS

DU 27 AU 31 JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 SWISS BALL	10H00 MARCHÉ DOUCE (30 min) 10H45 MARCHÉ DOUCE (30 min)	10H00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	10H00 PROGRAMME EQUILIBRE 10H30 RENFORCEMENT 11H00 PROGRAMME EQUILIBRE	10H00 PILATES
14H30 STRETCHING	14h30 PILATES	12H30 PILATES 14H30 ACTIVITES ADO???	14H30 MARCHÉ OU VAE	14H30 NORDIC FIT
18H MARCHÉ OU VELO A ASSISTANCE ELECTRIQUE	18H FULL BODY	18H00 TENNIS SANTE	18H00 HAND FIT	18H00 CIRCUIT TRAINING SPOT