



Studio MY FIT SESSION

Planning été 2026

Valable du 06 juillet au 31 août 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ouverture 07:30 - 21:00 Session Plage 09:30 - 10:30 60 min Abdo Flash 12:30- 12:45 15 min Pilates intermédiaire 16:00 - 17:00 formule extra* 60 min Abdo Flash 17:45 - 18:00 15 min Sport Extérieur 18:15 - 19h15 60 min Forme Session 19:30 - 20:00 30 min Dance Session 20:00 - 20:45 45 min	Ouverture 07:30 - 21:00 Bras Dos Buste 09:00 - 9:30 30 min ABFessiers 9:30 - 10:00 30 min Abdo Flash 17:45 - 18:00 15 min Cross Training 18:00 - 18:30 30 min Cardio Max 18:30 - 19:00 30 min MyFit Run 19:00 - 20:00 Votre rdv hebdomadaire running 60 min	Ouverture 07:30 - 21:00 CHILL session 10:00 - 10:45 45 min Pilates Fondamental 11:00 - 12:00 formule extra* 60 min Abdo Flash 17:45 - 18:00 15 min Sport Extérieur 18:15 - 19h15 60 min Zumba 19:30 - 20:00 60 min Step Session 20:00 - 20:30 30 min	Ouverture 07:30 - 21:00 Session Plage 09:30 - 10:30 60 min Instant Yoga 11:00 - 12:00 formule extra* 60 min Abdo Flash 17:45 - 18:00 15 min Biking 18:15 - 18:45 30 min Pump Session 18:45- 19:30 45 min Pilates Inter / avancé 19:45 - 20:45 formule extra* 60 min	Ouverture 07:30 - 21:00 Zumba 10:00 - 10:30 30 min ABFessiers 10:30 - 11:00 30 min Pilates fondamental 11:00 - 12:00 formule extra* 60 min CHILL session 18:15 - 18:45 30 min Abdo Flash 18:45 - 19:00 15 min Combo Danse Zumba & Dance Session 19:00 - 20:00 60 min	Ouverture 10:00 - 17:00 Séance 3 temps 10:15 - 11:00 45 min Pilates Inter / avancé 11:00 - 12:00 formule extra* 60 min	Ouverture 10:00 - 13:30 Salle ouverte en autonomie, limité à 19 personnes, interdit aux mineurs. Salle fermée, tous les premiers dimanches de chaque mois. Et certains jours fériés

Séances Cardio

Séances Renforcement musculaire

Séances Small Group - max. 6 pers.
Abonnements et carnets Extra *

Détente, étirements

Session Plage
rdv à la plage de Morgat
Au niveau des trampolines

Session Extérieur
rdv à l'aire de pique-nique
du Menhir, Pointe du Menhir

Formule Extra* : options d'abonnement ou passeport formule Extra