

Planning saison 2025-2026

ACTIVE TON POTENTIEL

BOOSTE TON ÉNERGIE ET SCULPTE TON CORPS AVEC POWONFIT !

Lundi

9h - 10h : Yoga Vinyasa

Salle Polyvalente Arbouans

11h30 - 12h30 : Stretching swing

12h35 - 13h35 : Renfo doux

ASCAP Simone Veil Montbéliard

14h15 - 15h15 : Activité Fitness

Maison de quartier des Forges Belfort

18h - 19h : Renfo / Cardio

19h - 20h : Pilates

Salle des fêtes Arbouans

Mardi

18h - 19h : Renfo / Cardio

19h - 20h : Pilates / Yoga

Salle des fêtes Arbouans

20h30 - 21h30 : Activité Fitness

Gymnase Arcey

Mercredi

9h - 10h : Gym Santé

10h15 - 11h15 : Multi-activités 6-10 ans

13h45 - 14h45 : Basket Loisir 8-13 ans

14h50 - 15h50 : Multi-activités 11-15 ans

Gymnase ASCAP Montbéliard

18h15 - 19h15 : Gym Tonique et Ludique

ASCAP Simone Veil Montbéliard

19h45 - 20h30 : Pilates

Salle des fêtes Vyans-le-Val

Jeudi

9h - 10h : Renfo musculaire

10h - 11h : Étirement / mobilité

Salle Polyvalente Arbouans

18h - 19h : Pilates / Yoga

19h05 - 20h05 : Pilates / Yoga

GVM Montbéliard

Vendredi

9h - 10h : Gym Tonique

Gymnase ASCAP Montbéliard



ANIMÉ PAR
COACH
Popo

ME CONTACTER

☎ 06 63 92 69 07

✉ powonfit@gmail.com

Contactez-moi pour plus de renseignement (tarifs, inscriptions, reprise)

Suivez moi sur @powonfit @powonfit6

POWON
fit