

PLANNING FITNESS ATTITUDE BALMA Saison 2026/2027	
--	--

[illegible]**LES MILLS**
BODYCOMBAT**LES MILLS**
BODYPUMP**LES MILLS**
BODYBALANCE

Cours hors vacances scolaires
(sous réserve de modifications)
<http://www.fitattitude-balma.fr>

fitattitudebalma@gmail.com



CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers (45 minutes) Stretching (15 minutes)

- ✓ MOURLINGUES : Centre des Mourlingues, avenue du Calvel à Balma
- ✓ COMPAS : COMPlexe multiActivitéS, 5 rue des Jardins à Balma (derrière InterMarché)
- ✓ CYPRIÉ : Maison De Quartie Cyprié, 2 esplanade du Cyprié, à Balma
- ✓ GYMNASSE : Gymnase Jean Rostand, avenue Georges Pradel à Balma
- ✓ VIDAILHAN : Maison De Quartier Vidailhan, 19 rue Galilée à Balma

Ayez le bon réflexe : une bouteille d'eau, une serviette !

Tous nos cours sont soumis à réservation sur notre site de réservation en ligne où ils sont rangés par Activité



Voici les **limites d'accès** :

Activité FITNESS (surligné jaune) : 1 par jour / 1 par semaine

Activité RENFO (surligné gris) : 1 par jour / 3 par semaine

Activité STEP (surligné orange) : LUNDI

- à l'ouverture de la réservation en ligne, 2 STEP seulement si participation L.I.A./AÉRO

- le jour J, 1 cours de STEP supplémentaire sans participer au cours de L.I.A./AÉRO

Activité PILATES : 1 par jour / 1 par semaine

Activité YOGA: 1 par jour / 1 par semaine

Activité STRETCH : 1 par jour / 1 par semaine

Activités COMBAT, BALANCE, FREE, PUMP : accès libre

dans la limite de la capacité de la salle quel que soit le cours

Lorsque vous avez atteint votre capacité de réservation si vous souhaitez accéder à un **cours supplémentaire** il suffit d'en faire la demande la veille par email.