

sporthèque
1981

HORAIRE PRÉ ET POSTNATAL

ATUTOMNE 2026

1er septembre au 31 décembre

Accès : L'accès aux cours pré- et postnataux est ouvert à toutes les clientes avec un abonnement Prestige ou Total, ou ayant une carte de cours PRÉ/POST NATAUX. Vous pouvez réserver votre place 24h d'avance via notre console de réservation.

HORAIRE DES COURS PRÉNATAUX

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Kelly-Anne **Aquaforme prénatal*** 18h à 18h50	Mimy **Yoga prénatal** 18h30 à 19h30			

HORAIRE DES COURS POSTNATAUX

Les bébés sont les bienvenus dans tous les cours postnataux.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Mimy **Yoga postnatal** 9h15 à 10h15	Nancy **Circuit fit postnatal** 10h à 11h	Nancy **Circuit poussette** (devient **Spin postnatal** par temps froid) 10h à 11h	Nancy **Force fit postnatal** 9h30 à 10h30 Kelly-Anne **Aquaforme mamans-bébés*** 11h à 11h50	Éloïse **Pilates postnatal** 9h15 à 10h15

*Rejoignez le groupe FB '**Mamans à la Sporthèque** :*