

Planning rentrée 2026–2027

Cours en petits groupes sur Reformer, à Lésigny — et MUNZ FLOOR® en ligne le lundi soir.

Trouvez votre rythme, écoutez votre corps



Reformer Santé

INTENSITÉ DOUCE

Sensation d'air frais. Focus sur la respiration, l'alignement et la rééducation douce.



Reformer Classique

INTENSITÉ MODÉRÉE

Un travail fluide pour renforcer le centre, affiner la posture et maîtriser le mouvement.



Reformer Force & Mobilité

INTENSITÉ TONIQUE

Idéal pour transpirer, renforcer les muscles profonds et libérer les articulations avec puissance.



MUNZ FLOOR® online

INTENSITÉ PROFONDE

Rotation lente et fluide autour du centre, pour une force intérieure profonde et apaisée.

Planning hebdomadaire

Lundi

4 cours

9h00–9h50  Reformer Santé

10h10–11h00  Reformer Force & Mobilité

12h20–13h10  Reformer Classique

20h00–21h15  MUNZ FLOOR® online

Mardi

5 cours

9h00–9h50  Reformer Santé

10h10–11h00  Reformer Classique

15h00–15h50  Reformer Classique

18h30–19h20  Reformer Force & Mobilité

19h40–20h30  Reformer Santé

Mercredi

2 cours

17h30–18h20  Reformer Santé

18h40–19h30  Reformer Classique

Jeudi

6 cours

8h00–8h50  Reformer Santé

9h10–10h00  Reformer Classique

14h30–15h20  Reformer Classique

15h40–16h30  Reformer Santé

18h30–19h20  Reformer Santé

19h40–20h30  Reformer Force & Mobilité

Vendredi

4 cours

9h00–9h50  Reformer Classique

10h10–11h00  Reformer Force & Mobilité

15h00–15h50  Reformer Santé

18h30–19h20  Reformer Classique

Samedi

4 cours

8h00–8h50  Reformer Force & Mobilité

9h10–10h00  Reformer Classique

10h20–11h10  Reformer Classique

11h30–12h20  Reformer Santé