

sporthèque
1981

HORAIRE PRÉ ET POSTNATAL

PRINTEMPS 2026

1er avril au 23 juin

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
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
	Nancy **Circuit fit postnatal** 10h30 à 11h30	Nancy **Spin postnatal** 10h à 11h	Amélie **Aquaforme mamans-bébés** 11h à 11h50	Éloïse **Pilates postnatal** 9h15 à 10h15

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