








PLANNING SPORT 2024 / 2025

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| Accès salle de Musculation | 10h00 - 12h00 18h00 - 20h00 | 8h30 - 12h30 14h00 - 19h00 | 14h00 - 20h00 | 10h00 - 12h00 14h00 - 20h00 | 8h30 - 12h30 13h30 - 15h30 | Fermé |
| Cours collectifs MATIN | | | | | 9h - 10h GYM dos Céline / Lola | 9h - 12h MARCHE Claire, Francis, Nathalie, Céline  |
| | 10h - 11h PILATES Franck | 10h - 11h GYM entretien Vincent | | 10h - 11h YOGA Céline | 10h - 11h STERTCHING Chantal | |
| | 11h - 12h RENFO MUSCU Franck | | | | | |
| Cours collectifs APRES-MIDI | | | 14h - 15h AP Jeunes Vincent | | 14h30 - 15h30 GYM assise Lola |  APA & Intensité faible  Intensité moyenne  Intensité élevée  Stretching / Yoga  Activité plein air |
| | | 16h - 17h MARCHE  | 16h - 17h APA Equilibre Vincent | | | |
| | | 17h - 18h SOPHRO / YOGA Céline | | 17h - 18h GYM entretien Vincent | | |
| | 18h - 19h PILATES débutant Franck | 18h30 - 19h30 YOGA Céline | 18h - 19h TRX Vincent | 18h30 - 19h30 CIRCUIT TRAINING Vincent | | |
| | 19h - 20h PILATES confirmé Franck | 19h - 20h CIRCUIT TRAINING Vincent | | | | |