








## 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 STRETCHING 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 Lola 	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	18h - 19h TRX Vincent			