

PLANNING DES COURS DE FITNESS 2021-2022



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30	8h30	8h30	8h30	8h30	9h30	9h30
10h PILATES	10h15 CIRCUIT TRAINING	10h15 TOTAL BODY	10h15 YOGA 60 min	10h15 GYM POSTURALE	10h CYCLING 30 min	10h30-12h00
10h50 GYMEO		11h STRETCHING 30 min			10h45 BODY BARRE	
					11h30 STRETCH 30 min	
12h15 TOTAL BODY	12h15 STEP	12h15 PILATES	12h15 CYCLING	12h15 CAF	12h30	12h30
					14h	14h30
					18h	18h
17h45 ABDOS 15 min			18h ABDOS 15 min	18h15 STEP		
18h15 CIRCUIT TRAINING	18h15 ZUMBA	18h15 CYCLING	18h15 LIA	19h15 ABDOS-FESSIERS- STRETCHING		
19h15 CAF	19h15 YOGA	19h15 BODY BARRE	19h15 PILATES			
20h30	21h	20h30	20h30	21h		

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

11h45-13h15

15h30-17h30
15h30-18h30

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

11h45-13h15

19h15-21h00

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

10h30-13h15
10h30-12h00

16h00-19h00

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

11h45-13h15

15h30-21h00

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

11h45-13h15

15h00-18h00
14h00-18h00

←-- Bassin sportif
←-- Bassin ludique

10h30-12h00

15h00-18h00
14h00-18h00

9h30-12h45

14h30-18h00