

Planning des cours collectifs de l'été 2026

**Planning du lundi 13 juillet
au vendredi 07 août**

Salarié

BAPTISTE

	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
09h-10h			
10h-11h	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit training 9h30 - 10h15	Swissball 10h - 10h45
11h-12h	Circuit training 11h15 - 12h	Gym Tonic 10h30 - 11h15	Gym douce stretching 11h - 11h45
12h-13h	permanence inscription	Stretching 11h30 - 12h15	permanence inscription
13h-14h			
14h-15h	permanence inscription Ménage		Retour à l'activité physique 14h - 14h45
15h-16h	Stretching 15h15 - 16h		Gym douce 15h - 15h45
16h-17h	Gym d'entretien 16h15 - 17h		
17h-18h	Circuit training 17h15 - 18h		
18h-19h	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h		
19h-20h			