

Planning des cours collectifs du début d'été 2026

Planning du lundi 6 au samedi 11 juillet		Présence et Animation de Baptiste			Salaire		
		Présence et animation de Jeanne			Salaire		
		Présence et animation de Marion			Salaire / Séance en extérieur si belle météo- espace Alice Milliat		
	LUNDI 06 JUILLET	MARDI	MERCREDI 08 JUILLET	JEUDI 09 JUILLET	VENDREDI 10 JUILLET	SAMEDI 11 JUILLET	
09h-10h							
10h-11h	Gym d'entretien 10h15 - 11h		Circuit training 9h30 - 10h15	Swissball 10h - 10h45	Cuisse Abdo Fessier 10h15 - 11h	Zumba®Fitness 10h - 11h	
11h-12h	Circuit training 11h15 - 12h		Gym Tonic 10h30 - 11h15	Gym douce stretching 11h - 11h45	Pilates ° 11h15 - 12h	Strong®Nation 11h15 - 12h	
12h-13h	permanence inscription		Stretching 11h30 - 12h15	permanence inscription	Barre au sol ° 12h15 - 13h		
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			Fit'Kids 17h - 17h45			
18h-19h	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h			Bodybarre 30' 18h			
19h-20h				Cardio Step 30' 18h30			
				Zumba®Fitness 19h15 - 20h			