

<b>Planning des cours collectifs JUILLET 2024</b>					
<b>Planning à compter du 14 juillet 2024</b>		Présence et Animation de Baptiste			
		Présence et animation de Cyrille			
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
09:00-10:00					CT / CRS 30' 9h30 - 10h
10:00-11:00	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit Training 10h15 - 11h	Gym Tonic 10h15 - 11h	Swissball 10h15 - 11h	Cuisse Abdo Fessier 10h15 - 11h
11:00-12:00	Circuit training 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Gym douce + stretching 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h
12:00-13:00		Pilates 12h15 - 13h	Cross training 12h15 - 13h		Pilates 12h15 - 13h
13:00-14:00					pas de cours vendredi 26 juillet
14:00-15:00	Ménage			Retour à l'activité physique	
15:00-16:00	Stretching 15h15 - 16h			Gym douce 15h - 15h45	
16:00-17:00	Gym d'entretien 16h15 - 17h				
17:00-18:00	Circuit training 17h15 - 18h	Pilates 17h15 - 18h00			Cross training 17h15 - 18h
18:00-19:00	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h	HIIT TABATA 18h15 - 19h			Pilates 18h15 - 19h
19:00-20:00		Total Abdos + stretching 19h15 - 20h			

<b>Planning des cours collectifs AOÛT 2024</b>			
<b>A compter du lundi 11 août</b>		Présence et animation de Baptiste	
	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
09:00-10:00			
10:00-11:00	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Gym Tonic 10h15 - 11h	Swissball 10h15 - 11h
11:00-12:00	Circuit training 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Gym douce + stretching 11h15 - 12h
12:00-13:00	Inscription saison 24-25	Inscription saison 24-25	Inscription saison 24-25
13:00-14:00			
14:00-15:00	Inscription saison 24-25		Retour à l'activité physique 14h - 14h45
15:00-16:00	Stretching 15h15 - 16h		Gym douce 15h - 15h45
16:00-17:00	Gym d'entretien 16h15 - 17h		Jeudi 29 août : pas de cours collectifs <b>INSCRIPTION</b> pour la nouvelle saison - de 10h à 12h30 - de 14h à 16h - de 18h à 19h30
17:00-18:00	Circuit training 17h15 - 18h		
18:00-19:00	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h		