

PLANNING SEMAINE 8 : rénovation du sol
club fermé / cours collectifs déplacés à PLOUNEZ

	LUNDI 17/02	MARDI 18/02	MERCREDI 19/02	JEUDI 20/02	VENDREDI 21/02
09h-10h					
10h-11h	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit Training 10h15 - 11h	Circuit training 9h30 - 10h15	Gym Tonic 10h - 10h45	Cuisse Abdo Fessier 10h15 - 11h
11h-12h	Circuit training 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h	Gym Tonic 10h30 - 11h15	Gym douce stretching 11h - 11h45	Pilates 11h15 - 12h
12h-13h	Yoga 12h15 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h	Stretching 11h30 - 12h15		Pilates 12h15 - 13h
13h-14h					
14h-15h	Retour à l'activité physique 14h - 14h45				
15h-16h	Stretching 15h15 - 16h				
16h-17h	Gym d'entretien 16h15 - 17h	Cardio Renfo 16h - 16h45			
17h-18h	Circuit training 17h15 - 18h	Pilates 17h - 17h45			
18h-19h	Cardio Renfo 18h15 - 19h	HIIT 18h - 18h45			

cours collectifs à la salle des fêtes de PLOUNEZ