

## Planning des cours collectifs AOUT 2024

<i>A compter du lundi 11 août</i>		Présence et animation de Baptiste	
	LUNDI	MERCREDI	JEUDI
09:00-10:00			
10:00-11:00	<b>Gym d'entretien</b> 10h15 - 11h	<b>Gym Tonic</b> 10h15 - 11h	<b>Swissball</b> 10h15 - 11h
11:00-12:00	<b>Circuit training</b> 11h15 - 12h	<b>Stretching</b> 11h15 - 12h	<b>Gym douce + stretching</b> 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		<b>Retour à l'activité physique</b> 14h - 14h45
15:00-16:00	<b>Stretching</b> 15h15 - 16h		<b>Gym douce</b> 15h - 15h45
16:00-17:00	<b>Gym d'entretien</b> 16h15 - 17h		<b>Jeudi 29 août</b> : 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	<b>Circuit training</b> 17h15 - 18h		
18:00-19:00	<b>Cardio Renfo Swissball</b> 18h15 - 19h		