

## Planning des cours collectifs AOUT 2024

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