

Planning des cours collectifs pour la saison 2024/2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30 - 9h15 Circuit training	8h45 - 9h30 Yoga	8h45 - 9h15 Cuisses-abdos- fessiers	8h45 - 9h30 Body sculpt	8h45 - 9h30 Circuit training	
9h15 - 09h45 Stretching	9h30 - 10h00 Cuisses-abdos- fessiers	9h15 - 10h00 Pilates	9h30 - 10h15 Acti gym seniors	9h30 - 10h15 Stretching	9h00 - 9h45 Pilates
9h45 - 10h30 Stretching	10h00 - 10h45 Stretching	10h00 - 10h45 Pilates	10h15 - 11h00 Stretching fondamental	10h15 - 11h00 Pilates	9h45 - 10h15 Zumba
10h30 - 11h00 Pilates	10h45 - 11h30 Acti gym seniors	10h45 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h30 Stretching	10h15 - 11h00 Body sculpt
11h00 - 11h45 Pilates	11h30 - 12h15 Acti gym seniors	11h30 - 12h15 Pilates		11h30 - 12h15 Pilates fondamental	11h00 - 11h45 Stretching
11h45 - 12h30 Pilates	12h15 - 13h00 Gym suédoise	12h30 - 13h15 Pilates		12h30 - 13h15 Pilates	
12h30 - 13h30 Hatha yoga		15h45 - 16h30 Stretching fondamental			
17h45- 18h30 Zumba		16h30 - 17h15 Qi gong			17h30 - 18h15 Circuit training
18h30 - 19h00 Body cardio	18h00 - 18h45 Pilates	17h15 - 18h00 Yoga du rire	18h00 - 18h45 Circuit training	18h15 - 18h45 Stretching	
19h00 - 19h45 Body sculpt	18h45 - 19h30 Pilates avancé	18h00 - 18h45 Acti gym seniors	18h45 - 19h30 Body cardio	18h45 - 19h30 Stretching	
19h45 - 20h30 Stretching	19h30 - 20h15 Pilates	18h45 - 19h30 Body sculpt	19h30 - 20h30 Hatha yoga	19h30 - 20h15 Pilates	

Planning allégé pendant les vacances scolaires.