



SPORT · FITNESS

Planning Cours Collectifs Ouverture 2022

LUNDI

9H		
10H		
11H		
12H		
13H	12H30 - 13H15 ZUMBA	12H30 - 13H15 VÉLO
14H		
15H		
16H		
17H		
18H	18H15 - 19H15 YOGA PRÈ NATAL	
19H		
20H	19H30 - 20H30 YOGA	
21H		

MARDI

9H		
10H		
11H		
12H		
13H	12H30 - 13H15 FITNESS DOUX	
14H		
15H	14H30 - 15H30 PILATE SÉNIOR	
16H		
17H		
18H	18H15 - 19H00 ZUMBA	18H15 - 19H00 VÉLO
19H		
20H	19H15 - 20H00 AÉRO BOXE	
21H	20H15 - 21H00 CROSS TRAINING	

MERCREDI

9H		
10H		
11H		
12H		
13H	12H30 - 13H30 RUNNING (HORS LES MURS)	12H30 - 13H15 VÉLO
14H		
15H		
16H		
17H		
18H	18H15 - 19H00 STRETCHING	18H15 - 19H00 VÉLO
19H		
20H	19H15 - 20H00 CROSS TRAINING	
21H	20H15 - 21H00 PILATE	

JEUDI

9H		
10H	10H00 - 11H00 YOGA	
11H		
12H	11H15 - 12H00 CAF	
13H		
14H		
15H		
16H	15H00 - 16H00 STRETCHING SÉNIOR	
17H		
18H		
19H	18H15 - 19H00 CARDIO RENFO.	
20H	19H15 - 20H00 FITNESS DOUX	
21H		

VENREDI

9H		
10H		
11H		
12H		
13H	12H30 - 13H15 CROSS TRAINING	12H30 - 13H15 VÉLO
14H		
15H		
16H		
17H		
18H	17H15 - 18H00 STRETCHING	
19H	18H15 - 19H00 AÉRO BOXE	18H30 - 19H15 VÉLO
20H	19H15 - 20H00 CAF	
21H		