

Planning Adultes 2022 - 2023

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	
9h00-9h50 ZUMBA TONING Salle de Danse	9h00-9h50 CIRCUIT TRAINING Dojo 1			9h00-9h50 PILATES MATERIEL Dojo 1	
9h50-10h40 ABDOS FESSIERS COMPLET Salle de Danse	9h50-10h40 PILATES COMPLET Dojo 1			9h50-10h40 PILATES COMPLET Dojo 1	
10h40-11h30 STRETCHING DYNAMIQUE Salle de Danse	10h40-11h30 STRETCHING COMPLET Dojo 1			10h40-11h30 STRETCHING COMPLET Dojo 1	
			18h00-18h50 TRX DOJO 1		
18h45-19h35 PILATES COMPLET Salle de Biking Richardière	18h30-19h20 ABDOS FESSIERS COMPLET Salle de Danse		18h45-19h35 PILATES COMPLET Salle de Biking Richardière	18h30-19h20 PILATES COMPLET Salle de Danse	
19h45-20h35 BIKING Salle de Biking Richardière	19h20-20h10 LIA Salle de Danse		19h45-20h35 BIKING Salle de Biking Richardière	19h20-20h10 TRX COMPLET Dojo 1	19h20-20h10 STEP Salle de Danse
	20h15-21h00 ZUMBA ZUMBA TONING Salle de Danse		20h00-20h45 ZUMBA Salle de la Richardière	20h10-21h00 STRETCHING DYNAMIQUE Dojo 1	20h10-21h00 ABDOS FESSIERS Salle de Danse