

Planning saison 2023 -2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Dimanche
					Semaines paires	Semaines impaires	
Gym modérée 9h - 10h Fabienne	Renforcement musculaire 9h - 10h Magali		Renforcement musculaire 9h - 10h Nadine		Renforcement musculaire 9h - 10h Isabelle	Pilates débutant 9h - 10h Kévin	
Strechng 10h - 11h Fabienne	Strechng / Pilates 10h - 11h Magali	Renforcement musculaire 9h30 - 10h30 Isabelle	Gym Douce 10h-10h30	Gym séniors 9h30 - 10h30 Magali	Renforcement musculaire 10h - 11h Isabelle	Cardio box 10h - 11h Kévin	Fitness barre 10h - 11h Stéphane
		Gym sénior 10h30 - 11h30 Isabelle	Renforcement musculaire 10h30 - 11h30 Nadine		L.I.A. 1 fois par mois de 11h - 12h Bénédicte		Renforcement musculaire 11h - 12h Stéphane
	Marche Nordique 14h - 15h30 Fabienne		Marche Nordique 14h00 - 15h30 RDV 13h45 à la mairie Bénédicte				
Marche Nordique 15h - 16h30 Sébastien							
Renforcement musculaire 17h30 - 18h30 Clémence							
Renforcement musculaire 18h30 - 19h30 Clémence	Pilates confirmé 17h - 18h Bénédicte						
Fitness barre 19h30-20h30 Kévin	Pilates débutant 18h - 19h Bénédicte						
Cardio boxe 20h30 - 21h45 Kévin		Renforcement musculaire Clémence 19h - 20h		Renforcement musculaire 19h30 - 20h30 Sébastien			
Abdo gainage 21h45 - 22h		Circuit training Clémence 20h - 21h		Step 20h30 - 21h30 Sébastien			
Circuit training 22h - 22h30				Circuit training 21h30-22h30 Sébastien			