

2022 - 2023



EPH

du lundi 6 mars au 30 juin 2023 (planning complet)*

du lundi au samedi

* Sauf pour 2022 : sem. 51 et 52 fermées + jours fériés

* Sauf pour 2023 : ponts et jours fériés

Planning d'été (juillet / août) communiqué ultérieurement

Bilan Condition Physique - ASM Vitality Test

Lundi	14h30 - 16H00	Salle 1
Mercredi	17h - 18h30	Annexe 1911

Activités	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi	Matin
Cardio-Musculation	8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30	15:00 - 16:30 16:30 - 18:30 18:30 - 20:00	8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30	17:00 - 18:30 18:30 - 20:00	8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30	14:00 - 16:00 16:00 - 18:00 18:00 - 20:00	8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30	16:00 - 18:00 18:00 - 20:00	8:30 - 10:00 10:00 - 12:00 12:00 - 13:30	16:00 - 18:00 18:00 - 20:00	9:45 - 11:00
Circuit Training EPH						17:30 - 18:15 Ext					
Biking EPH	12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		12:15 - 13:00		12:15 - 13:00	18:30 - 19:15	12:15 - 13:00		
Cardio Plein Air EPH & MSS				14:00 - 14:50 Piste							
Bike Balade EPH & MSS				18:00 - 18:45							
Renforcement musculaire EPH	12:15 - 13:00 Salle 1	18:15 - 19:00 Annexe 1911	9:00 - 09:45 10:30 - 11:15 Salle 1	17:00 - 17:45 Annexe 1911			9:00 - 9:45 12:15 - 13:00 Salle 1				
Pilates EPH N2		17:15 - 18:00 Salle 1									
Pilates EPH					12:15 - 13:00 Salle 1			19:15 - 20:00 Annexe 1911			
Zumba EPH				17:55 - 18:40 Annexe 1911							
Renforcement musculaire EPH & MSS					11:00 - 12:00 Salle 1		9:00 - 10:00 Salle 2				11:00 - 11:50 Annexe 1911
Body Relax EPH & MSS			12:15 - 13:00 Dojo						12:15 - 13:00 Dojo		
Pilates EPH & MSS	12:15 - 13:00 Dojo	17:15 - 18:00 Annexe 1911					10:15 - 11:00 Dojo				9:00 - 9:45 Annexe 1911
MAMA EPH & MSS					9:00 - 9:45 Salle 1						
Running Santé EPH							12:15 - 13:15 Piste				
Basket Loisirs EPH & MSS									9:50 - 10:50 Salle 1		
Tennis Santé EPH & MSS		18:00 - 19:00 Tennis Club									
Rugby Santé EPH & MSS								18:15 - 19:15 Gravanches			
Tennis de Table Santé EPH & MSS				17:00 - 18:00 Gymnase Aulnat							
Bats ta patho EPH & MSS	12:30 - 13:30 Salle de boxe										

Contact : Benjamin FRANCOIS

tél. : 06 09 39 73 91

mail : benjamin.francois@asm-omnisports.com

site Internet : asm-omnisports.com/sport-sante