

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023-2024

LUNDI

8h30 - 13h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

11h15 - 45' Annexe
CIRCUIT TRAINING

12h15 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

12h15 - 45' Dojo
PILATES

16h00 - 20h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

17h00 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

17h30 - 45' Salle 1
PILATES

18h00 - 60' Tennis
TENNIS SANTÉ

18h15 - 45' Salle Bike
BIKE

19h15 - 45' Annexe
YOGA

MARDI

08h00 - 60' Coubertin
NAGE FORME SANTÉ

8h30 - 13h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

10h00 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

10h30 - 60' Salle 1
BASKET LOISIRS

11h00 - 45' Annexe
CIRCUIT TRAINING

11h15 - 45' Préau
HIIT EXTERIEUR

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

12h15 - 45' Dojo
BODY RELAX

13h15 - 45' Annexe
STEP

17h00 - 20h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

17h00 - 60' Aulnat
TENNIS DE TABLE SANTÉ

17h15 - 45' Annexe
HIIT

18h15 - 60' Gravanches
RUGBY SANTÉ

18h15 - 45' Annexe
STEP

MERCREDI

8h30 - 13h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 45' Piste
CARDIO PLEIN AIR

09h30 - 45' Annexe
YOGA

10h30 - 45' Annexe
ZUMBA

11h00 - 60' Salle 2
RENFO MUSCULAIRE

12h15 - 45' Dojo
PILATES

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

14h00 - 19h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

14h00 - 45' Annexe
ZUMBA

19h30 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

JEUDI

8h30 - 13h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 60' Dojo
RENFO MUSCULAIRE

09h00 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

10h15 - 45' Dojo
PILATES

10h15 - 45' Annexe
CIRCUIT TRAINING

11h15 - 45' Annexe
STEP

12h15 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

12h15 - 60' Piste
RUNNING SANTÉ

13h30 - 45' Dojo
BODY RELAX

17h00 - 20h00 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

17h15 - 45' Annexe
HIIT

18h15 - 60' Gravanches
RUGBY SANTÉ

18h15 - 45' Annexe
PILATES

19h15 - 45' Annexe
YOGA

VENDREDI

8h30 - 13h30 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 45' Dojo
MOTRICITÉ

09h15 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

09h30 - 45' Piste
CARDIO PLEIN AIR

10h30 - 60' Annexe
RENFO MUSCULAIRE

11h00 - 60' Salle 1
INITIATION DANSE

12h15 - 45' Dojo
YOGA

12h15 - 45' Annexe
HIIT

12h15 - 45' Salle Bike
BIKE

13h15 - 45' Dojo
LIA

17h00 - 45' Annexe
HIIT

18h00 - 45' Annexe
LIA

SAMEDI

09h00 - 45' Annexe
PILATES

09h45 - 11h15 Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

11h30 - 45' Annexe
CIRCUIT TRAINING



● Intensité modérée ● Intensité modérée à élevée

PRESPRIE