

# PLANNING DES ACTIVITÉS 2023-2024

**LUNDI**
**MARDI**
**MERCREDI**
**JEUDI**
**VENDREDI**
**SAMEDI**

**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

**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

**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

**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  
INITIATION ZUMBA

**19h30 - 60'** Annexe  
RENFO MUSCULAIRE

**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

**8h30 - 13h30** Salle 1911  
CARDIO MUSCULATION

**09h00 - 45'** Dojo  
MOTRICITÉ

**09h00 - 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

**09h00 - 45'** Annexe  
PILATES

**9h45 - 11h15** Salle 1911  
CARDIO MUSCULATION

**11h30 - 45'** Annexe  
CIRCUIT TRAINING



● Intensité modérée ● Intensité modérée à élevée

PRESPRIE