

PLANNING DES ACTIVITÉS 2023-2024

LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAMEDI

08h00 - 60' Coubertin
NAGE FORME SANTÉ

09h45 - 60' Dojo
RENFO MUSCULAIRE

10h30 - 60' Salle 1
BASKET LOISIRS

11h00 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

12h15 - 45' Dojo
BODY RELAX

15h00 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

17h00 - 60' Aulnat
TENNIS DE TABLE SANTÉ

18h00 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

18h15 - 60' Gravanches
RUGBY SANTÉ

19h15 - 45' Annexe 1911
PILATES

09h00 - 45' Piste
CARDIO PLEIN AIR

09h30 - 45' Annexe 1911
YOGA

10h00 - 45' Salle 2
PILATES

10h30 - 45' Annexe
ZUMBA

11h00 - 60' Salle 2
RENFO MUSCULAIRE

11h05 - 60' Coubertin
NAGE FORME SANTÉ

11h05 - 60' Coubertin
GYM AQUATIQUE

14h00 - 45' Annexe 1911
INITIATION ZUMBA

14h00 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

15h30 - 60' Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE

19h00 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

09h00 - 60' Dojo
RENFO MUSCULAIRE

09h30 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

10h15 - 45' Dojo
PILATES

10h15 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

11h00 - 60' Salle 1
BASKET SANTÉ

11h15 - 45' Dojo
MOTRICITE

12h15 - 60' Piste
RUNNING SANTÉ

13h30 - 45' Annexe 1911
BODY RELAX

15h30 - 45' Annexe 1911
PILATES

16h30 - 60' Salle 1911
CARDIO MUSCULATION

18h15 - 60' Gravanches
RUGBY SANTÉ

19h15 - 45' Annexe 1911
YOGA

09h00 - 45' Dojo
MOTRICITÉ

09h30 - 45' Piste
CARDIO PLEIN AIR

10h00 - 45' Dojo
BODY RELAX

11h00 - 60' Dojo
RENFO MUSCULAIRE

11h00 - 60' Salle 1
INITIATION DANSE

12h15 - 45' Dojo
YOGA

13h15 - 45' Dojo
LIA

14h00 - 60' Salle 1
RENFO MUSCULAIRE

09h00 - 45' Annexe 1911
PILATES

11h30 - 45' Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING

 Intensité faible à modérée

 Intensité modérée

 Resamania