

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

09h00 - 45'	Dojo
PILATES	
10h00 - 45'	Dojo
MOTRICITE	
10h15 - 45'	Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE	
11h00 - 60'	Dojo
RENFO MUSCULAIRE	
11h00 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
11h15 - 45'	Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE	
12h15 - 45'	Dojo
PILATES	
16h45 - 60'	Tennis
TENNIS SANTÉ	
17h30 - 45'	Salle 1
PILATES	
18h00 - 60'	Tennis
TENNIS SANTÉ	
18h30 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	

08h00 - 60'	Chamalières
* NAGE FORME SANTÉ	
09h00 - 60'	Dojo
RENFO MUSCULAIRE	
10h15 - 45'	Dojo
PILATES	
11h15 - 45'	Dojo
MOTRICITE	
11h15 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
12h15 - 45'	Dojo
BODY RELAX	
12h15 - 45'	Gym
* PILATES	
16h00 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
17h15 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
17h30 - 60'	Aulnat
TENNIS DE TABLE	

09h00 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
09h00 - 45'	Salle 2
YOGA	
10h00 - 45'	Annexe 1911
PILATES	
10h00 - 45'	Salle 2
ZUMBA	
11h00 - 45'	Salle 2
RENFO MUSCULAIRE	
11h00 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
11h05 - 60'	Chamalières
* NAGE FORME SANTÉ	
11h05 - 60'	Chamalières
* GYM AQUATIQUE	
12h05 - 60'	Chamalières
* NAGE FORME SANTÉ	
12h05 - 60'	Chamalières
* GYM AQUATIQUE	
14h30 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
15h30 - 60'	Annexe 1911
RENFO MUSCULAIRE	
16h45 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
18h00 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
19h00 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	

09h00 - 45'	Dojo
RENFO MUSCULAIRE	
09h30 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
10h00 - 45'	Dojo
PILATES	
11h00 - 45'	Dojo
MOTRICITE	
11h00 - 60'	Salle 1
BASKET	
11h15 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	
12h15 - 45'	Dojo
BODY RELAX	
12h15 - 45'	Gym
* PILATES	
16h30 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
18h00 - 60'	Salle 1911
CARDIO MUSCULATION	
18h15 - 60'	Gravanches
RUGBY	

09h00 - 45'	Dojo
MOTRICITÉ	
09h00 - 45'	Piste
CARDIO PLEIN AIR	
10h00 - 45'	Dojo
BODY RELAX	
11h00 - 60'	Salle 2
RENFO MUSCULAIRE	
11h00 - 45'	Dojo
BODY RELAX	
12h15 - 45'	Dojo
YOGA	
14h00 - 60'	Dojo
RENFO MUSCULAIRE	

09h00 - 45'	Annexe 1911
PILATES	
11h30 - 45'	Annexe 1911
CIRCUIT TRAINING	

- TEMPO - Intensité faible
- TEMPO / RESPIRE - Intensité modérée
- * Hors vacances scolaires