

LUNDI

MARDI

MERCREDI

8h30 - 13h	CARDIO-MUSCULATION 1h15 ou 1h (4 créneaux) - Salle 1911	
9h	MOTRICITE 45' - Dojo	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
10h	PILATES 45' - Espace Zen	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911
11h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen
12h15	BIKE 45' - Salle 1911	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
	PILATES 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
17h - 20h	CARDIO-MUSCULATION 1h30 (2 créneaux) - Salle 1911	
17h30	PILATES 45' - Espace Zen	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911
18h	TENNIS SANTE 60' - Tennis	
18h30	BODY RELAX 45' - Espace Zen	
19h30	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911

8h	NAGEZ FORME SANTE * 45' - Chamalières	
8h30 - 13h	CARDIO-MUSCULATION 1h15 ou 1h (4 créneaux) - Salle 1911	
9h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	BODY RELAX 45' - Espace Zen
10h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
11h	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste
12h15	BIKE 45' - Salle 1911	CROSS MUSCU 45' - Annexe 1911
	SWISSBALL 45' - Dojo	PILATES 45' - Espace Zen
17h - 20h	CARDIO-MUSCULATION 1h30 (2 créneaux) - Salle 1911	
17h15	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
17h30	TENNIS DE TABLE 60' - Aulnat	
18h15	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
19h15	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	RENFO MUSCU 45' - Espace Zen

8h30 - 13h	CARDIO-MUSCULATION 1h15 ou 1h (4 créneaux) - Salle 1911	
9h	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen
9h30	TENNIS SANTE 45' - Tennis	
10h	MOTRICITE 45' - Annexe 1911	
11h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	
12h10	GYM AQUATIQUE * 45' - Chamalières	NAGEZ FORME SANTE * 45' - Chamalières
12h15	BIKE 45' - Salle 1911	PILATES 45' - Espace Zen
	RENFO MUSCU 45' - Dojo	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
16h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	
17h - 18h30	CARDIO-MUSCULATION 1h30 (1 créneau) - Salle 1911	
17h30	PILATES 45' - Espace Zen	
18h45	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	

8h30 - 13h	CARDIO-MUSCULATION 1h15 ou 1h (4 créneaux) - Salle 1911	
9h	RENFO MUSCU 45' - Dojo	BODY RELAX 45' - Espace Zen
	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	
10h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
11h	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
	BASKET 60' - Salle 1	
12h15	CROSS MUSCU 45' - Annexe 1911	SWISSBALL 45' - Dojo
	BODY RELAX 45' - Espace Zen	
17h - 20h	CARDIO-MUSCULATION 1h30 - Salle 1911	
17h	FOOT EN MARCHANT 60' - Gravanches	
17h15	PILATES 45' - Espace Zen	
18h15	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911	PILATES 45' - Espace Zen
	RUGBY 60' - Gravanches	
19h15	YOGA DECOUVERTE 45' - Espace Zen	RENFO MUSCULAIRE 45' - Annexe 1911

8h30 - 13h	CARDIO-MUSCULATION 1h15 ou 1h (4 créneaux) - Salle 1911	
8h45	CROSS MUSCU 45' - Annexe 1911	
9h	BODY RELAX 45' - Espace Zen	MOTRICITE 45' - Dojo
	CARDIO PLEIN AIR 45' - Piste	
10h	PILATES 45' - Espace Zen	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911
11h	RENFO MUSCU 45' - Annexe 1911	BODY RELAX 45' - Espace Zen
12h15	CROSS MUSCU 45' - Annexe 1911	SWISSBALL 45' - Dojo
	PILATES 45' - Espace Zen	
17h - 18h30	CARDIO-MUSCULATION 1h30 (1 créneau) - Salle 1911	

9h	PILATES 45' - Annexe 1911
9h45 - 11h15	CARDIO-MUSCULATION 1h30 (1 créneau) - Salle 1911
11h30	CARDIO TRAINING 45' - Annexe 1911

Ce planning est susceptible d'être modifié en cours de saison.

RESPIRE 2025-2026