



PLANNING PÉRIODE SCOLAIRE - COURS COLLECTIFS 2026/2027

SEMAINE A

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	MOBILITÉ	RENFO PETIT MATÉRIEL	CIRCUIT TRAINING	RENFO AVEC CHARGES	PILATES	RENFO AVEC CHARGES	MOBILITÉ	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	RENFO PETIT MATÉRIEL
11h15	PILATES		MOBILITÉ		FITNESS	RENFO PETIT MATÉRIEL		RENFO AVEC CHARGES		CARDIO
17h00		PILATES		CUISSES / ABDOS / FESSIERS			RENFO AVEC CHARGES		PILATES	
18h30	RENFO AVEC CHARGES	CIRCUIT TRAINING	PILATES	CARDIO	MOBLITÉ	CUISSES / ABDOS / FESSIERS	CARDIO	CIRCUIT TRAINING	RENFO AVEC CHARGES	RENFO PETIT MATERIEL

SEMAINE B

SEMAINE C

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00	RENFO PETIT MATÉRIEL	CARDIO	PILATES	CIRCUIT TRAINING	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	RENFO AVEC CHARGES	TABATA	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	RENFO AVEC CHARGES	MOBILITÉ
11h15	MOBILITÉ		CARDIO		PILATES	PILATES		RENFO PETIT MATERIEL		RENFO PETIT MATERIEL
17h00		CARDIO		FITNESS			PILATES		MOBILITÉ	
18h30	PILATES	RENFO PETIT MATÉRIEL	CUISSES / ABDOS / FESSIERS	PILATES	CARDIO	RENFO PETIT MATÉRIEL	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS	CARDIO	FITNESS	PILATES

SEMAINE D

*Sous réserve de la présence de l'éducateur sportif