



PLANNING COURS 2024-2025

SEMAINE TYPE

HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI AU VENDREDI : 9H30-20H

SAMEDI : 9H-12H

DIMANCHE : 9H-13H

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 CIRCUIT TRAINING	10h30 MOBILITÉ	10h30 RENFO PETIT MATÉRIEL	10h30 MOBILITÉ	10h30 RENFO AVEC CHARGES
	18h15 CIRCUIT TRAINING		18h15 PILATES	18h15 RENFO PETIT MATERIEL

 Eloïse  Florence

**Sous réserve de la présence de l'éducatrice sportive.*



GLISSÉO
- PATINAGES - FITNESS - PISCINES -



PLANNING COURS 2024-2025

SEMAINE A

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 CIRCUIT TRAINING	10h30 MOBILITÉ	10h30 RENFO PETIT MATÉRIEL	10h30 CARDIO	10h30 RENFO AVEC CHARGES
	18h15 CIRCUIT TRAINING		18h15 PILATES	18h15 CARDIO



Elo




Flo

**Sous réserve de la présence de l'éducatrice sportive.*



PLANNING COURS 2024-2025

SEMAINE B

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h30 FITNESS 	10h30 CIRCUIT TRAINING	10h30 MOBILITÉ	10h30 CUISSSES/ABDOS/ FESSIERS	10h30 RENFO PETIT MATÉRIEL
	18h15 CARDIO		18h15 CARDIO	18h15 RENFO AVEC CHARGES

 Elo

 Flo

**Sous réserve de la présence de l'éducatrice sportive.*



PLANNING COURS 2024-2025

SEMAINE C

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h30 CARDIO	10h30 RENFO AVEC CHARGES	10h30 PILATES	10h30 MOBILITÉ	10h30 CIRCUIT TRAINING
	18h15 RENFO PETIT MATÉRIEL		18h15 RENFO PETIT MATÉRIEL	18h15 MOBILITÉ

 Elo

 Flo

**Sous réserve de la présence de l'éducatrice sportive.*