

PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2024-2025

sept. 2024	oct. 2024	nov. 2024	déc. 2024	janv. 2025	févr. 2025	mars 2025	avr. 2025	mai 2025	juin 2025	juil. 2025	août 2025
1 D	1 M	1 V	1 D	1 M	1 S	1 S	1 M	1 J	1 D	1 M	1 V
2 L	2 M	2 S	2 L	2 J	2 D	2 D	2 M	2 V	2 L	2 M	2 S
3 M	3 J	3 D	3 M	3 V	3 L	3 L	3 J	3 S	3 M	3 J	3 D
4 M	4 V	4 L	4 M	4 S	4 M	4 M	4 V	4 D	4 M	4 V	4 L
5 J	5 S	5 M	5 J	5 D	5 M	5 M	5 S	5 L	5 J	5 S	5 M
6 V	6 D	6 M	6 V	6 L	6 J	6 J	6 D	6 M	6 V	6 D	6 M
7 S	7 L	7 J	7 S	7 M	7 V	7 V	7 L	7 M	7 S	7 L	7 J
8 D	8 M	8 V	8 D	8 M	8 S	8 S	8 M	8 J	8 D	8 M	8 V
9 L	9 M	9 S	9 L	9 J	9 D	9 D	9 M	9 V	9 L	9 M	9 S
10 M	10 J	10 D	10 M	10 V	10 L	10 L	10 J	10 S	10 M	10 J	10 D
11 M	11 V	11 L	11 M	11 S	11 M	11 M	11 V	11 D	11 M	11 V	11 L
12 J	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M	12 M	12 S	12 L	12 J	12 S	12 M
13 V	13 D	13 M	13 V	13 L	13 J	13 J	13 D	13 M	13 V	13 D	13 M
14 S	14 L	14 J	14 S	14 M	14 V	14 V	14 L	14 M	14 S	14 L	14 J
15 D	15 M	15 V	15 D	15 M	15 S	15 S	15 M	15 J	15 D	15 M	15 V
16 L	16 M	16 S	16 L	16 J	16 D	16 D	16 M	16 V	16 L	16 M	16 S
17 M	17 J	17 D	17 M	17 V	17 L	17 L	17 J	17 S	17 M	17 J	17 D
18 M	18 V	18 L	18 M	18 S	18 M	18 M	18 V	18 D	18 M	18 V	18 L
19 J	19 S	19 M	19 J	19 D	19 M	19 M	19 S	19 L	19 J	19 S	19 M
20 V	20 D	20 M	20 V	20 L	20 J	20 J	20 D	20 M	20 V	20 D	20 M
21 S	21 L	21 J	21 S	21 M	21 V	21 V	21 L	21 M	21 S	21 L	21 J
22 D	22 M	22 V	22 D	22 M	22 S	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M	22 V
23 L	23 M	23 S	23 L	23 J	23 D	23 D	23 M	23 V	23 L	23 M	23 S
24 M	24 J	24 D	24 M	24 V	24 L	24 L	24 J	24 S	24 M	24 J	24 D
25 M	25 V	25 L	25 M	25 S	25 M	25 M	25 V	25 D	25 M	25 V	25 L
26 J	26 S	26 M	26 J	26 D	26 M	26 M	26 S	26 L	26 J	26 S	26 M
27 V	27 D	27 M	27 V	27 L	27 J	27 J	27 D	27 M	27 V	27 D	27 M
28 S	28 L	28 J	28 S	28 M	28 V	28 V	28 L	28 M	28 S	28 L	28 J
29 D	29 M	29 V	29 D	29 M	29 S	29 S	29 M	29 J	29 D	29 M	29 V
30 L	30 M	30 S	30 L	30 J	30 D	30 D	30 M	30 V	30 L	30 M	30 S
	31 J		31 M	31 V		31 L		31 S		31 J	31 D

Matin : 10h30
 Soirée : 18h15
 CT : Circuit Training
P : Pilates
M : Mobilité
RPM : Renfo petit matériel
RAC : Renfo avec charges
F : Fitness
C : Cardio
CAF : Cuisses Abdos Fessiers