

Planning des cours collectifs pour la saison 2023/2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 - 9h30 Circuit training		8h45 - 9h15 Cuisses-abdos- fessiers	8h45 - 9h30 Stretch postural	8h45 - 9h30 Circuit training	
9h30 - 10h15 Stretching	9h00 - 9h45 Body sculpt	9h15 - 10h00 Pilates	9h30 - 10h15 Acti gym seniors	9h30 - 10h15 Stretching	9h00 - 9h45 Pilates
10h15 - 10h45 Pilates	9h45 - 10h30 Stretching	10h00 - 10h45 Pilates	10h15 - 11h00 Stretching niveau 1	10h15 - 11h00 Pilates	9h45 - 10h15 Zumba
10h45 - 11h30 Pilates	10h30 - 11h15 Acti gym seniors	10h45 - 11h30 Stretching	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h30 Stretching	10h15 - 11h00 Body sculpt
11h30 - 12h15 Pilates	11h15 - 12h00 Acti gym seniors	11h30 - 12h15 Pilates		11h30 - 12h15 Pilates niveau 1	11h00 - 11h45 Stretching
12h30 - 13h30 Hatha yoga		12h30 - 13h15 Pilates		12h30 - 13h15 Pilates	
		15h45 - 16h30 Stretching niveau 1			
		16h30 - 17h15 Méditation & Gym sensorielle		17h30 - 18h15 Circuit training	
18h15- 19h00 Zumba	18h00 - 18h45 Pilates	17h15 - 18h00 Qi gong	18h00 - 18h45 Circuit training	18h15 - 18h45 Stretching	
19h00 - 19h45 Body sculpt	18h45 - 19h30 Pilates niveau 2	18h00 - 18h45 Yoga du rire	18h45 - 19h30 Body cardio	18h45 - 19h30 Stretching	
19h45 - 20h30 Stretching	19h30 - 20h15 Pilates	18h45 - 19h30 Body sculpt	19h30 - 20h30 Hatha yoga	19h30 - 20h15 Pilates	