

# PLANNING FITNESS

## 2024 / 2025

	HORAIRES	ACTIVITÉS	ANIMATEURS
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12h15 à 13h00</li> <li>• 17h15 à 18h00</li> <li>• 18h15 à 19h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gainage</li> <li>• Gym Forme</li> <li>• Gym Douce Renforcement Musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Béatrice</li> <li>• Béatrice</li> <li>• Adrien</li> </ul>
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9h00 à 9h45</li> <li>• 10h15 à 11h15</li> <li>• 12h15 à 13h00</li> <li>• 18h15 à 19h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stretching</li> <li>• Bien être équilibre</li> <li>• Renforcement Musculaire Complet</li> <li>• HIIT (Cardio haute intensité)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Béatrice</li> <li>• Noël</li> <li>• Noël</li> <li>• Martin</li> </ul>
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12h15 à 13h00</li> <li>• 18h15 à 19h00</li> <li>• 19h15 à 20h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HITT (Cardio haute intensité)</li> <li>• Renforcement Cardio</li> <li>• STEP Débutant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nina</li> <li>• Noël</li> <li>• Noël</li> </ul>
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12h15 à 13h00</li> <li>• 18h15 à 19h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BODY Synergie</li> <li>• FAC (Fessiers, Abdos, Cuisses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Béatrice</li> <li>• Gesam</li> </ul>
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10h30 à 11h30</li> <li>• 12h15 à 13h00</li> <li>• 18h15 à 19h00</li> <li>• 19h15 à 20h00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcement</li> <li>• Stretching</li> <li>• Renforcement complet</li> <li>• ZUMBA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noël</li> <li>• Béatrice</li> <li>• Noël</li> <li>• Sandrine</li> </ul>

Ce planning est susceptible d'évoluer au cours de la Saison.

Les cours seront maintenus une semaine sur deux pendant les vacances scolaires.  
 Vous recevrez par courriel un planning vous annonçant les intitulés des cours et les horaires