

PLANNING PRÉVISIONNEL 2023 - 2024

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

Ce planning est prévisionnel.
Il se peut que celui-ci évolue au cours de la
saison.