

PLANNING PRÉVISIONNEL 2022-2023

MISE EN PLACE À PARTIR DU 09/01/2023

	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"> • Renforcement bien être équilibre • Gainage • Gym Forme • Gym Douce Renforcement Musculaire • HIIT Cross Training 	<ul style="list-style-type: none"> • Noël • Béatrice • Béatrice • Adrien • Nadine
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> • 9h00 à 10h00 • 12h15 à 13h00 • 18h15 à 19h00 • 19h15 à 20h00 	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching • Renforcement Musculaire Complet • POUND • STEP 	<ul style="list-style-type: none"> • Béatrice • Noël • Nadine • Nadine
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) • Body Barres • HIIT (Cardio haute intensité) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nina • Noël • Sophie
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> • 17h20 à 18h05 • 18h15 à 19h00 • 19h15 à 20h00 	<ul style="list-style-type: none"> • GYM Ball • HIIT ABDOS • PUMP 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadine • Nadine • Nadine
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> • 10h30 à 11h30 • 12h15 à 13h00 • 18h15 à 19h00 	<ul style="list-style-type: none"> • Renforcement bien être, Equilibre • Stretching • Renforcement complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Noël • Béatrice • Noël

Ce planning est susceptible d'évoluer au cours de la fin de saison 2022-2023