

PLANNING D'ACTIVITES **COURS FITNESS**

A partir du 02 septembre 2024 (*hors vacances scolaires*)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00	9h00	9h00		9h00	9h15
REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	RENFO MUSCULAIRE		STEP DEBUTANT	HIIT
10h00	10h00	10h00		10h00	10h15
CARDIO BOXE	FAC	BIKE INDOOR		RENFO MUSCULAIRE	HIIT
11h00	11h00	11h00		11h00	11h15
Temps d'accueil	Temps d'accueil	Temps d'accueil		Temps d'accueil	STRETCHING
12h30	12h30	12h30		12h30	12h30
HIIT	STRETCHING	FAC		STRETCHING	STEP INTERMEDIAIRE
17h00					
BODY BARRE					
18h00	18h00			18h00	
FAC	BIKE INDOOR			STEP INTERMEDIAIRE	
19h00	19h00			19h00	
BIKE INDOOR	BODY BARRE			FAC	
	20h00			20h00	
	HIIT			CARDIO BOXE	