

PLANNING D'ACTIVITES **SALLE TERRESTRE**

Programme valable du 4 septembre 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-9h45	Réveil musculaire	Gym douce	Renfo musculaire		STEP débutant	Réveil musculaire
10h-10h45	HIIT	FAC	Stretching		Renfo musculaire	HIIT
11h-12h	Temps d'accueil	Temps d'accueil	Temps d'accueil		Temps d'accueil	Stretching
12h30-13h15	Body Barre	STEP débutant	FAC		Bike indoor	STEP
17h-17h45	Cardio Box					
18h-18h45	FAC	Bike Indoor			STEP Intermédiaire	
19h-19h45	Stretching	Body Barre			FAC	
20h-20h45		HIIT			Cardio conditionnement	