

PLANNING D'ACTIVITES COURS FITNESS
Saison estivale 2024

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