

Planning des activités Salle Fitness

2023



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45-10h30 FAC	10h45-11h30 Gym Ballon	9h45-10h30 Gym Ballon	9h45-10h15 Gym Douce	9h45-10h30 FAC	10h-10h45 Gym Ballon	10h-11h Yoga
10h45-11h15 Stretching		10h45-11h30 Pilates	10h45-11h15 Abdos	10h45-11h15 Stretching	11h-12h Yoga	
11h30-12h30 Yoga Doux	11h45-12h45 Pilates	12h-13h Yoga	11h15-11h45 Stretching	11h30-12h30 Yoga Doux	12h15-12h45 Stretching	
13h-13h45 Abdo Stretching		13h15-13h45 FAC	12h-13h Marche Nordique			
	14h30-15h30 Marche Nordique	14h30-15h Gym Ballon	12h-13h Yoga		14h30-15h Gym relax	14h30-15h Gym Relax
		15h15-16h FAC Stretching		15h-15h45 Gym Ballon	15h15-15h45 Stretching	
16h-16h45 Body sculpt	16h-16h45 Pilates	16h15-17h15 Marche Nordique	16h-16h45 Pilates	16h-16h45 Body sculpt	16h-16h45 Pilates	16h15-17h15 Yoga
17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	
18h45-19h45 Pilates	18h45-19h45 Yoga	18h45-19h45 Pilates	18h45-19h45 Yoga	18h45-19h45 Pilates	18h45-19h45 Yoga	18h-18h45 Gym Ballon

Plannings susceptibles d'être modifiés sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.