



THALAZUR

SAINT JEAN DE LUZ

Planning des activités Salle Fitness à partir du 1 avril 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h45-10h30 FAC	9h45-10h30 Marche Nordique	9h45-10h30 Fitness Class "Bosu Ball"	9h45-10h15 Gym Douce	9h45-10h30 FAC	9h45-10h30 Yoga	9h45-10h30 Marche Sportive
10h45-11h15 Stretching	10h45-11h30 Pilates	10h45-11h30 Pilates	10h45-11h15 Abdos "Bosu Ball"	10h45-11h15 Stretching	11h15-12h Fitness Class "Bosu Ball"	11h15-12h Pilates
11h30-12h30 Yoga Doux	11h45-12h45 Body Sculpt	12h-13h Yoga	11h30-12h00 Stretching	11h30-12h30 Yoga Doux		
			12h15-13h Gym Ballon		14h30-15h Gym Douce	14h30-15h Gym Relax
15h45-16h30 Body sculpt	15h45-16h30 Pilates	16h15-16h45 FAC	16h-16h45 Circuit Training	15h45-16h30 Body sculpt	16h15-17h15 Circuit Training	16h15-17h15 Yoga
16h45-17h15 Stretching	16h45-17h15 Stretching	17h-17h30 Stretching	17h-17h30 Stretching	16h45-17h15 Stretching		
17h30- 18h15 Pilates	17h30- 18h15 Circuit Training			17h30- 18h15 FAC	18h-18h45 Pilates	18h-18h45 Body Sculpt
18h45- 19h30 Fitness Class "Bosu Ball"	18h30- 19h30 Yoga	18h45- 19h30 Pilates	18h30- 19h30 Yoga	18h45- 19h30 Pilates		

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