

Planning Cours Collectifs

PROVISOIRE
du 24 février à fin avril

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	09 h / 21h	09 h/21h	09 h/21h	09 h /21h	09 h/21h	09 h / 19h00	09 h / 17 h
Matin	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Zina	10h00-10h45 Lia danse Elodie	10h00-10h45 Pilates Max	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers Max	10h00-10h45 Lia intermédiaire Modeste	9h45-10h30 cuisses abdos fessiers Laura	
	10h45-11h30 Pilates Zina	10h45-11h45 Body Pump+15 mns stretch Elodie	10h45-11h15 stretching Max	10h45-11h30 Pilates Max	10h45-11h30 Renforcement Musculaire Modeste	10h30-11h30 body pump Laura	10h30-11h15 renforcement musculaire Modeste
Midi	12h15-13h00 body pump Zina	12h15-13h00 Lia danse Elodie	12h15-13h00 renforcement musculaire Max	12h15-13h00 Pilates Max	12h15-13h Cuisses Abdos-Fessiers Hugo	11h30-12h15 pilates Laura	11h15-12h00 Step intermediaire Modeste
	13h00-13h45 Pilates Zina	13h00-13h30 cuisses abdos fessiers Elodie	13h00-13h30 Stretching Max	13h00-13h30 special dos/pecs/epaules Max	13h00-13h30 Stretching Hugo		12h00-12h30 Stretching Modeste
Soir	18h00-18h45 Renforcement Musculaire Tom	18h00-18h45 cuisses abdos fessiers Hugo	18h00-18h30 Step débutant Max	18h-18h30 Total cycling Hugo	18h00-18h45 cuisses Abdos-Fessiers Vincent		
	18h45-19h30 Stretching Tom	18h45-19h30 Total Training Hugo	18h30-19h15 Zumba Max	18h30- 19h15 Lia intermédiaire Jean-François	18h45-19h30 Total Training Vincent		
	17h45-19h15 19h15-20h45 YOGA Philippe	19h45-20h15 Total cycling Hugo	18h15-20h00 Body pump Max	19h15-20h00 Cuisses Abdos-Fessiers Jean François	19h30-20h00 Stretching Vincent		
			20h00-20h30 stretching Max	20h-20h45 Step Intermédiaire Jean François			

Fait le 19/02/2020 "sous réserve de modifications"

Planning Cours Collectifs

PROVISOIRE
du 24 février à fin avril

	LUNDI <u>09 h / 21h</u>	MARDI <u>09 h/21h</u>	MERCREDI <u>09 h/21h</u>	JEUDI <u>09 h / 21h</u>	VENDREDI <u>09 h/21h</u>	SAMEDI <u>09 h / 19h00</u>	DIMANCHE <u>09 h / 17 h</u>
Matin	10h-10h45 Aquagym Rémy	10h-10h45 Aquagym Mylène		10h-10h45 Aquagym Janet	10h-10h45 Aquagym Janet	9h45-10h30 Aquagym Janet/ Max	9h45-10h30 Aquagym Janet/ Max
	11h-11h45 Aquagym Rémy	11h-11h45 Aquagym Mylène		11h-11h45 Aquagym Janet	11h-11h45 Aquagym Janet	10h30-11h15 Aquagym Janet/ Max	10h30-11h15 Aquagym Janet/ Max
Midi	12h15-13h aquagym Rémy	12h15-13h aquagym Mylène		12h15-13h aquagym Janet	12h15-13h Aquagym Janet		
Soir			15h00-16h45 Nage libre enfants				
			17h30-18h15 aquagym Janet	17h-17h45 Aquagym Janet			
			18h-30-19h15 aquagym Janet	18h00-18h45 Aquagym Janet			

La surveillance de la piscine n'est pas assurée en dehors des créneaux d'aquagym et nage libre enfants indiqués ci dessus.

Fait le 19/02/2020 "sous réserve de modifications"