



PLANNING FITNESS 2024-2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h00-10h Renforcement musculaire Salle des Asso Alexandra	9h15-10h15 Renforcement musculaire Salle des Asso Virginie	9h00-10h Renfo /abdos fessiers Salle des asso Alexandra	9h15-10h15 Renforcement musculaire Salle des Asso Virginie	9h15-10h00 Renforcement musculaire Salle des Asso Virginie
10h-10h45 Pilates Salle des Asso Alexandra	10h15-11h15 Yoga Salle des Asso Virginie	10h-10h45 Pilates Salle des Asso Alexandra	10h15-11h15 Yoga Salle des Asso Virginie	10h00-10h45 Stretching Salle des Asso Virginie
10h45-11h30 Stretching Salle des Asso Alex		10h45-11h30 Stretching Salle des Asso Alex		
	18h30-19h15 Step Salle des asso Alexandra	18h30-19h15 Body Hiit Foyer Alex	14h-17h Sport Santé (sous ordonnance) Salle des asso Alex	18h30-19h15 Zumba Salle Danse Beaudoux Alex
	19h15-20h00 Zumba Salle des asso Alexandra	19h15-20h Pilates/Stretching Foyer Alex		19h15-20h Body Sculpt Salle Danse Beaudoux Alex