



STADE DE LA MARCHE - 01 47 41 13 68

Période du 6 JANVIER au 29 JUIN 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	BODY BALANCE (60mn)			10h15				
	MOBILITE (45mn)			18h00				
	PILATES (60 mn) (45mn*)	10h15* 12h30* 19h30*	9h30*		10h15* 18h15	10h15*		11h15
	STRETCHING (45mn)	11h00		11h15	11h00	11h15	10h30	
	YOGA (60mn)		10H15					
Renforcement Musculaire	ABDOS EXPRESS (15mn)		18h00			11h00 12h15	10h15	
	ABDOS FESSIERS (45mn)			18h45				
	ABDOS CUISSSES FESSIERS (45mn)		12H30	9h30		18h00		9h30
	BODY PUMP (60mn)(45mn*)		20h00	12h30*	19h00*		11h15	
	CULTURE PHYSIQUE (45mn)	9h30 18h00	18h15		9h30 12h30 17h30	9h30 18h45	9h30	
	CIRCUIT TRAINING (45mn)			19h15	19h45			12h15
Cardio	BODY ATTACK (60mn)			20h00				
	RPM (60mn)(45mn*)	18h45*	11h15			12h30 19h30	12h15	10h15
Danse	BODY JAM (60mn)		19h00					
	Ouverture Plateau	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00	9h00
	MUSCULATION ET	à	à	à	à	à	à	à
	CARDIO TRAINING	21h30	21h30	21h30	21h30	21h30	18h00	18h00
	Ouverture	8h00	8h00	8h00	8h00	8h00	8h00	8h00
	SPORTS DE RAQUETTE	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 23h00	à 22h00	à 22h00

Détente et Bien être	Cours conseillés pour Tous, pour reprendre en douceur, se relaxer, travailler en souplesse et améliorer sa posture
Renforcement Musculaire	Cours conseillés pour améliorer et tonifier ses capacités musculaires
Cardio	Cours chorégraphiés pour améliorer ses capacités d'endurance et de résistance par un travail cardio-musculaire
Danse	Cours chorégraphiés spécifiques pour découvrir des rythmes variés ainsi que de nouvelles disciplines

Planning non-contractuel étant sujet à modifications

28/03/2022