

Planning des cours adultes

Semaine Type	MATIN							SOIR								
	9h00	9h30	10h00		10h30	11h00	11h30	17h30	18h15	18h30	19h00	19h15	19h30	20h00	20h30	21h00
lundi					ZUMBA (Anne / Scène salle 1)				CARDIO TRAINING (Anne-Lise / Bel Air)			RENFO. MUSCULAIRE (Virginie / Salle 3)				
mardi	RENFO.MUSCULAIRE (Adèle / Salle 1)		PILATES (Adèle / Salle 1)					STRETCHING (Laurane / Salle 3)			RENFO. MUSCULAIRE (Anne / Salle 3)		STEP (Anne / Salle 3)			
mercredi												HIIT CARDIO (Bruno / Salle 3)				
jeudi	RENFO. MUSCULAIRE (Anne / Salle 3)									RENFO. MUSCULAIRE (Anne / Salle 3)		STRONG BY ZUMBA (Anne / Salle 3)				
vendredi	STRETCHING (Adèle / Salle 5)		Gym Bien Etre Allure (Anne-Lise / Salle 5)					PILATES (Anne / Salle 5)								

Animateurs	Nbre heures / semaine
ADELE	3 heures
ANNE	7 heures
ANNE-LISE	2 heures
BRUNO	1 heure
LAURANE	1 heure
VIRGINIE	1 heure
TOTAL	15 heures

Activités	Nbre heures / semaine
Renforcement musculaire	5 heures
Stretching	2 heures
Pilates	2 heures
Hiit cardio	1 heure
Cardio training	1 heure
Zumba	1 heure
Strong by zumba	1 heure
Gym bien être	1 heure
Step	1 heure
TOTAL	15 heures