

(les activités peuvent évoluer suivant la disponibilité des salles et le nombre d'inscrits)

Semaine Type	MATIN												SOIR														
	Horaires	9h00	9h15	9h30	9h45	10h00	10h15	10h30	10h45	11h00	11h15	11h30	11h45	17h30	17h45	18h00	18h15	18h30	18h45	19h00	19h15	19h30	19h45	20h00	20h15	20h30	20h45
LUNDI													URBAN HIIT (Bruno / Extérieur) Départ Complexe Trévisquin			CARDIO TRAINING (Bruno / Trévisquin)						RENFO. MUSCULAIRE * (Virginie / Salle 3)					
MARDI	RENFO.MUSCULAIRE (Angel / Salle 1)			PILATES (Angel / Salle 1)						COACHING FORME & SANTE (Laurane / Salle 3)			STRETCHING (Laurane / Salle 3)			STEP (Angel / Salle 3)											
MERCREDI													HIIT CARDIO * (Bruno / Salle 3)														
JEUDI	RENFO. MUSCULAIRE (Angel / Salle 3)			COURS AERO LATINO * (Virginie / Salle 2)						PILATES (Laurane / Bel Air)			RENFO. MUSCULAIRE * (Angel / Bel Air)														
VENDREDI	STRETCHING (Anne-Lise / Salle 5)			Gym Bien Etre Allure (Anne-Lise / Salle 5)																							

\* nouvel horaire

**Par précaution sanitaire il est impératif d'apporter son tapis personnel et une serviette**

ACTIVITES	Nbre heures
Renfo musculaire	4 heures
Stretching	2 heures
Pilates	2 heures
Hiit cardio	1 heure
Cardio training	1 heure
Urban Hiit	1 heure
Cours Aéro Latino	1 heure
Step	1 heure
Gym bien être	1 heure
Forme et Santé	1 heure
<b>TOTAL</b>	<b>15 heures</b>