

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

Semaine Type	MATINEE												SOIREE																
	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)									STRETCHING (Laurane / Salle 3)			STEP (Angel / Salle 3)													
MERCREDI							COURS AERO LATINO *									HIIT CARDIO (Bruno / Salle 3)													
JEUDI				RENFO. MUSCULAIRE *						PILATES (Laurane / Amphi)			RENFO. MUSCULAIRE (Virginie / Amphi)																
VENDREDI	STRETCHING (Chloé / Salle 5)																												

* nouvel horaire

Important : apporter son tapis de gym 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
TOTAL	13 heures