AEROGYM SAINT RENAN

Planning cours adultes

Saison 2023/2024

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

Semaine Type	MATINEE												SOIREE													
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					CIRCUIT TRAINING (Bruno / Trévisquin)					
MARDI		RENFO. MUSCULAIRE * (Sophie / EC Salle 1)					PILATES * (Chloé / EC Salle 1)										STRETCHING (Sophie / EC Salle 3)				STEP (Sophie / EC Salle 3)					
																	COURS AERO LATINO (Virginie B / EC Salle 2)				RENFO. MUSCULAIRE (Virginie B / EC Salle 2)					
MERCREDI																			HIIT CARDIO (Bruno / EC Salle 3)							
JEUDI					RENFO. MUSCULAIRE (Sophie / EC Salle 3)								PILATES (Virginie P / Amphi)				RENFO. MUSCULAIRE (Virginie B / Amphi)									
VENDREDI	STRETCHING (Chloé / Salle 5)																									

*** modification 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
Circuit training	1 heure
Urban Hiit	1 heure
Cours Aéro Latino	1 heure
Step	1 heure
TOTAL	13 heures

mise à jour du 21/06/2023