

Planning cours adultes

FORME ET DETENTE

(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
LUNDI													URBAN HIIT (Bruno / Extérieur) Départ Complexe Trévisquin			CIRCUIT TRAINING (Bruno / Trévisquin)										
MARDI	RENFO. MUSCULAIRE (Sophie / EC Salle 1)				PILATES (/ EC Salle 1)								STRETCHING (Sophie / EC Salle 3)			STEP (Sophie / EC Salle 3)										
							COURS AERO LATINO (Virginie / EC Salle 2)			RENFO. MUSCULAIRE (Virginie / EC Salle 2)																
MERCREDI													HIIT CARDIO (Bruno / EC Salle 3)													
JEUDI					RENFO. MUSCULAIRE (Sophie / EC Salle 3)								PILATES (/ Amphi)			RENFO. MUSCULAIRE (Virginie / Amphi)										
VENDREDI	STRETCHING (/ Salle 5)																									

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

Important : apporter son tapis de gym et une serviette