

PLANNING SAISON 2024/25

FIT-R31

LUNDI

6H00

DURÉE : 45MIN

7H00

DURÉE : 45MIN

11H15

DURÉE : 45MIN

12H30

Renforcement musculaire

DURÉE : 45MIN

17H15

DURÉE : 45MIN

18H15

DURÉE : 45MIN

19H15

DURÉE : 45MIN

MARDI

6H00

DURÉE : 45MIN

7H00

DURÉE : 45MIN

11H15

DURÉE : 45MIN

12H30

DURÉE : 45MIN

17H15

DURÉE : 45MIN

18H15

DURÉE : 45MIN

19H15

Renforcement musculaire

DURÉE : 45MIN

MERCREDI

6H00

DURÉE : 45MIN

7H00

DURÉE : 45MIN

11H15

DURÉE : 45MIN

12H30

DURÉE : 45MIN

14H00

DURÉE : 1 HEURE
ENFANT DE 5 à 10a

15H00

DURÉE : 1 HEURE
ENFANT DE 10 à 15a

17H15

DURÉE : 45MIN

18H15

DURÉE : 45MIN

19H15

CARDIO BOXING
DURÉE : 45MIN

JEUDI

6H00

DURÉE : 45MIN

7H00

DURÉE : 45MIN

11H15

DURÉE : 45MIN

12H30

Renforcement musculaire

DURÉE : 45MIN

17H15

DURÉE : 45MIN

18H15

DURÉE : 45MIN

19H15

DURÉE : 45MIN

VENDREDI

6H00

DURÉE : 45MIN

7H00

DURÉE : 45MIN

11H15

DURÉE : 45MIN

12H30

DURÉE : 45MIN

17H15

DURÉE : 45MIN

18H15

HITT OU RUNNING
DURÉE : 45MIN

19H15

Renforcement musculaire

DURÉE : 45MIN

SAMEDI

**9H00
PILATE**

DURÉE : 45MIN

10H00

DURÉE : 45MIN

11H15

CARDIO BOXING
DURÉE : 45MIN