

Nouveaux horaires
A partir du 1er septembre 2020

Présence ou Animation de Alicia
Présence ou Animation de Marion
Présence ou Animation de Nicolas
Présence ou Animation de Dominique
Présence ou Animation de Florence

Bénévole
 Bénévole
 Bénévole
 Bénévole

A partir
 du 7 Spetembre
 pour les bénévoles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00-10:00	Plateau/Prépa				Plateau/Prépa	
10:00-11:00	Gym Douce (45') 10h-10h45		LIA (45') 9h30-10h15	Swissball (45') 9h30-10h15	Abdos-Fessiers(45') 10h-10h45	Zumba® Fitness 10h-11h
11:00-12:00	Circuit training (45') 11h-11h45		Pilates (45') 10h30-11h15	Gym Douce (45') 10h30-11h15	Pilates (45') 11h-11h45	Strong Nation™ 11h10-12h
12:00-13:00	Yoga 12h-13h		Stretching (45') 11h15-12h	Stretching (45') 11h15-12h	Coaching	
13:00-14:00			Coaching	Coaching	Bodybarre 12h30-13h30	
14:00-15:00	Gym Douce (45') 14h-14h45	Plateau/Prépa		Plateau/Prépa		
15:00-16:00	Circuit training (45') 14h45-15h30	Pilates (45') 15h-15h45	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage	Pilates (45') 15h-15h45		
16:00-17:00	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage	Zumba® Fitness 16h-17h	Coaching Nettoyage		
17:00-18:00			Step choré (45') 17h15-18h	Circuit training (45') 17h - 17h45		
18:00-19:00	LIA (45') 18h-18h45	Step choré (45') 18h-18h45	Pilates (45') 18h15-19h	Swissball (45') 18h-18h45		
19:00-20:00	Swissball (45') 19h-19h45	Abdos-Fessiers (45') 19h - 19h45		Step choré (45') 19h-19h45		
20:00-21:00			Cardio-step (45') 19h30-20h15			