

Planning des cours collectifs à compter du lundi 30 août 2021		Présence d'Alicia : accueil, coaching, hygiène des locaux					
		Animation d'Alicia					
A partir du 4 septembre pour les bénévoles		Présence ou Animation de Marion				Bénévole	
		Présence ou Animation de Dominique				Bénévole	
		Présence ou Animation de Florence				Bénévole	
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09:00-10:00	Plateau/Prépa		LIA (45') 9h30-10h15	Plateau/Prépa	Plateau/Prépa		
10:00-11:00	Gym d'entretien (45') 10h-10h45		Pilates (45') 10h30-11h15	Swissball (45') 10h - 10h45	Abdos-Fessiers(45') 10h-10h45		Zumba® Fitness 10h-11h
11:00-12:00	Circuit training (45') 11h-11h45		Stretching (45') 11h15-12h	Gym douce et stretching (30'+30') 11h - 12h	Pilates (45') 10h45 - 11h30		Strong Nation™ 11h10-12h
12:00-13:00	Yoga 12h-13h		Coaching	marche rapide (45') 12h15 - 13h	Yoga 12h-13h		LIA - HIA (45') 11h45 - 12h30
13:00-14:00							Bodybarre 12h30-13h30
14:00-15:00	Gym d'entretien (45') 14h-14h45	Plateau/Prépa	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage	Plateau/Prépa			
15:00-16:00	Circuit training (45') 14h45-15h30	marche rapide (45') 15h-15h45		Circuit training (45') 15h-15h45			
16:00-17:00	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage	Plateau/Prépa Coaching Nettoyage		Coaching Nettoyage			
17:00-18:00				Step choré (45') 17h - 17h45	Stretching (45') 17h - 17h45		
18:00-19:00	LIA-HIA (45') 18h-18h45	Step choré (45') 18h-18h45	Pilates (45') 18h-18h45	Urban Training 18h-18h45	Swissball (45') 18h-18h45		
19:00-20:00	Swissball (45') 19h-19h45	Pilates (45') 19h - 19h45	Zumba® Fitness 19h-20h		Step choré (45') 19h-19h45		
20:00-21:00			Zen Fit 20h-20h30				

*La salle ouvre à 7h30 et ferme à 21h00 (AUCUN ADHERENT N'EST AUTORISE A ETRE PRESENT EN DEHORS DE CES HORAIRES)

*L'éducateur-e sportif est seul(e) autorisé(e) à apprécier le volume de la musique nécessaire à la réalisation de son cours. L'espace central de la salle lui sera réservé