

# Planning des cours collectifs hebdomadaires 2022 - 2023

**Planning à compter du  
5 décembre 2022**

Présence de Clémentine	Salariée	Cyrille ou Gwendolinn ou Marion si disponibles
Animation de Clémentine		
Présence et animation de Cyrille	Salarié	
Présence et animation de Gwendolinn	Salariée	Cyrille ou Gwendolinn
Présence et animation de Marion	Salariée	
Animation de Florence	Bénévole	

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:00-10:00	<b>Plateau / Coaching</b>	<b>Circuit Training</b> 9h15 - 10h		<b>Plateau / Coaching</b>	<b>Circuit Training</b> 9h15 - 10h	
10:00-11:00	<b>Gym d'entretien</b> 10h - 10h45	<b>Pilates</b> 10h15 - 11h		<b>Swissball</b> 10h - 10h45	<b>CAF</b> 10h15 - 11h	<b>Zumba®Fitness</b> 10h - 11h
11:00-12:00	<b>Circuit training</b> 11h - 11h45	<b>Pilates</b> 11h15 - 12h		<b>Gym douce (30') + stretching (30')</b> 11h - 12h	<b>Pilates</b> 11h15 - 12h	<b>Strong®Nation</b> 11h15 - 12h
12:00-13:00	<b>Yoga</b> 12h15 - 13h15			<b>Yoga</b> 12h15 - 13h15	<b>Pilates</b> 12h15 - 13h	
13:00-14:00						
14:00-15:00	<b>Plateau / Coaching</b>			<b>APA</b> 13 h45 - 14h30		
15:00-16:00						
16:00-17:00	<b>Gym d'entretien</b> 16h15 - 17h			<b>Plateau / Coaching</b>		
17:00-18:00	<b>Circuit training</b> 17h15 - 18h	<b>Pilates</b> 17h15 - 18h00		<b>Marche rapide</b> 17h - 17h45	<b>Cross training</b> 17h15 - 18h	
18:00-19:00	<b>Gym Cardio</b> 18h15 - 19h	<b>Step Full Body</b> 18h15 - 19h	<b>HIIT TABATA</b> 18h - 18h45	<b>Swissball</b> 18h - 18h45	<b>Pilates</b> 18h15 - 19h	
19:00-20:00	<b>Swissball</b> 19h15 - 20h	<b>Zumba®Fitness</b> 19h10 - 20h	<b>Total Abdos (30') + stretching (30')</b> 19h - 20h	<b>Cardio renfo</b> 19h - 19h45		