

Planning des cours collectifs hebdomadaires 2023 - 2024

**Planning à compter du
lundi 08 avril 2024**

Site web :
<https://muscufitnesspaimpol.fr>

Présence et Animation de Baptiste

Salarié

Présence et animation de Cyrille

Salarié

Présence et animation de Gwendolinn

Salariée

Présence et animation de Marion D

Salariée

Animation de Florence

Bénévole

*Planning allégé lors des
vacances scolaires ou
congés des animateurs*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
09:00-10:00					CT / CRS 30' 9h30 - 10h	
10:00-11:00	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit Training 10h15 - 11h	Gym Tonic 10h15 - 11h	Swissball 10h15 - 11h	Cuisse Abdo Fessier 10h15 - 11h	Zumba *Fitness 10h - 11h
11:00-12:00	Circuit training 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h	Stretching 11h15 - 12h	Gym douce + stretching 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h	Strong *Nation 11h15 - 12h
12:00-13:00	Yoga 12h15 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h	Cross training 12h15 - 13h	Yoga 12h15 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h	
13:00-14:00						
14:00-15:00	Ménage	14h Marche en groupe (auto-gestion)		Retour à l'activité physique 14h - 14h45		
15:00-16:00	Stretching 15h15 - 16h			Gym douce 15h - 15h45		
16:00-17:00	Gym d'entretien 16h15 - 17h					
17:00-18:00	Circuit training 17h15 - 18h	Pilates 17h15 - 18h00			Cross training 17h15 - 18h	
18:00-19:00	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h	HIIT TABATA 18h15 - 19h		Cardio Step 30' 18h	Pilates 18h15 - 19h	
				Bodybarre 30' 18h30		
19:00-20:00		Total Abdos + stretching 19h15 - 20h		Zumba *Fitness 19h15 - 20h		