

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