



PLANNING DES ACTIVITES EN SALLES DE FITNESS ET MUSCULATION 2019-2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h - 11h		10h - 11h RENFORCEMENT MUSCULAIRE			10h30 - 11h30 GYM POSTURALE SENIORS
11h - 12h					11h30 - 12h30 Stretching
12h-13h					
14h - 15h			14h - 15h GYM ENFANTS 8 - 10 ans		
15h - 16h			15h - 16h GYM ENFANTS 6 - 7 ans		
16 - 17h			16h - 17h GYM ENFANTS 4 - 5 ans		
17 - 18h		17h30 - 20h MUSCULATION	17h - 18h EVEIL DANSE 4 - 5 ans	17h - 19h MUSCULATION	16h45 - 17h45 EVEIL DANSE 4 - 5 ans
18h - 19h			18h - 19h30 MODERN' JAZZ ADOS		17h45 - 18h45 MODERN' JAZZ 6 - 8 ans
19h - 20h	18h45 - 19h45 BODY-BARRE	18h45 - 19h45 CARDIO ET CAF		19h - 20h PILATES	18h45 - 20h MODERN' JAZZ 9 - 12 ans
20h - 21h	20h - 21h CIRCUIT TRAINING		19h30 - 21h DANSE CONTEMPORAINE ADULTES	20h - 21h STEP - TABATA	20h - 21h ZUMBA ADULTES

18h - 20h
MUSCULATION