

[Tapez ici]



PLANNING SAISON 2024-2025

JOURS		HORAIRES	LIEU	ANIMATRICES	COURS ¹
Lundi		9H00 -10H00	Costamagna	Nelly	Souplesse et renforcement 4
		10H15-11H15	Costamagna	Nelly	Souplesse et renforcement 4
		11H30-12H30	Costamagna	Nelly	Fitball, Pilates, stretching 3
		15H00-16H00	Parcours de santé	Clara	Gym Plein air 3
		18H10-19H10	Besson	Clara	Cardio, renforcement 5
Mardi		9H15-10H15	Costamagna	Eve	Physioball 2
		18H10-19H10	Besson	Inès	Equilibre coordination, mobilité 2
Mercredi		9H00-10H00	Parcours de santé	Laetitia	Gym Plein air 3
		9H00-10H	Costamagna	Clara	Gym Stretching 2
		10H15-11H15	Costamagna	Eve	Renforcement, étirements 3
		18H10-19H10	Besson	Marion	Renfo, gainage, étirements 4/2
		19H10-20H10	Besson	Marion	Zumba 5
Jeudi		9H00-10H00	Costamagna	Clara	Yoga 2
		9h30-11h30	RV Parking piscine	Aurélie	Marche nordique/active/nordic yoga4
		18H10-19H10	Besson	Alexandra	Gym douce, étirements 2
Vendredi		9H00 -10H00	Costamagna	Laetitia	Gym en profondeur, travail de la sangle abdominale 2
		10H05-11H05	Costamagna	Laetitia	
		18H10-19H10	Besson	Eve	Cardio, renforcement 4
Samedi		8H30-9H30	Besson	Eve	Pilates matwork 3
		9H40-10H40	Besson	Eve	Qi-Gong 2

¹ L'intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense.