



COURS DE FITNESS

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---|---|---|--|
| <p>Gym adaptée</p> <p>Anne Laure</p> <p>10h30 - 11h30</p> | | <p>Gym Cool</p> <p>Valérie</p> <p>10h30 - 11h30</p> | | <p>Gym douce</p> <p>Anne-Laure</p> <p>10h30 - 11h30</p> |
| <p>Abdos</p> <p>12h30-13h00</p> <p>Relaxation</p> <p>13h00-13h15</p> <p>Valérie</p> <p>12h30 - 13h15</p> | <p>Mixte</p> <p>Cardio-Muscu</p> <p>Valérie</p> <p>12h30 - 13h15</p> | <p>Pilates</p> <p>Anne-Laure</p> <p>12h30 - 13h15</p> | <p>Circuit</p> <p>Training</p> <p>Antoine</p> <p>12h30 - 13h15</p> | <p>Prépa Physique</p> <p>Antoine</p> <p>12h30 - 13h15</p> |
| <p>Abdos</p> <p>Valérie</p> <p>17h45 - 18h15</p> | <p>Yoga Stretch</p> <p>proprio *1</p> <p>Valérie</p> <p>17h45 - 18h15</p> | <p>FAC</p> <p>Valérie</p> <p>17h45 - 18h15</p> | <p>Mixte Cardio</p> <p>Musculaire</p> <p>Valérie</p> <p>17h45 - 18h15</p> | <p>Petit PAO</p> <p>Valérie</p> <p>17h45 - 18h15</p> |
| <p>Full Body</p> <p>Matéo</p> <p>18h15 - 19h15</p> | <p>Physique</p> <p>(niveau élevé)</p> <p>Antoine</p> <p>18h15 - 19h15</p> | <p>Pilates</p> <p>Anne-Laure</p> <p>18h15 - 19h15</p> | <p>One Minute Made</p> <p>*2</p> <p>Valérie</p> <p>18h15 - 19h00</p> | <p>Interval Training</p> <p>Antoine</p> <p>18h30 - 19h15</p> |

*1 Travail de l'équilibre

*2 Changement d'exercice à chaque minute - Cardio-Muscul.