

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENREDI
			Du 10/05/23 au 30/08/23	Du 06/09/23 au 24/04/24		
9h00-9h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
10h00-10h45	ÉTIREMENTS/STRETCHING	GYM ZEN/RELAXATION		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DOUCE	ÉTIREMENTS/STRETCHING
11h00-11h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
12h00-13h00	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	12h15 SOFT CARDIO
13h00-13h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
14h00-14h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE
15h00-15h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	
16h00-16h45	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE		SÉANCE INDIVIDUELLE	
17h00-17h45	GYM DOUCE	CARDIO	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
17h50-18h35	CARDIO	SÉANCE INDIVIDUELLE	SOFT CARDIO	SOFT CARDIO	ÉTIREMENTS/STRETCHING	
18h40-19h25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STEP	SÉANCE INDIVIDUELLE	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	CARDIO	

En couleur : les activités accessibles via l'abonnement annuel ou mensuel.

Deux séances d'essai gratuites (à réaliser sur deux activités collectives différentes).

Les séances individuelles sont réservées de préférence aux personnes atteintes d'une A.L.D (Affection Longue Durée) et sur prescription médicale.

Essayez, c'est adapté !