

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI
			Du 31/08/22 au 03/05/23	Du 10/05/23 au 30/08/23		
9h-9h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
10h-10h45	ÉTIREMENTS/STRETCHING	GYM ZEN/RELAXATION	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		GYM DOUCE	ÉTIREMENTS/STRETCHING
11h-11h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD		SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
12h-13h	LIBRE ACCÈS SUPERVISÉ	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD		LIBRE ACCÈS SUPERVISÉ	SOFT CARDIO
13h-13h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
14h-14h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	RANDONNÉE	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
15h-15h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD		SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
16h-16h45	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD		SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD
17h-17h45	GYM DOUCE	CARDIO		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
17h50-18h35	CARDIO	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	SOFT CARDIO	SOFT CARDIO	ÉTIREMENTS/STRETCHING	
18h40-19h25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STEP	SÉANCE INDIVIDUELLE ALD	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 !