

## PLANNING ADULTES 2021/2022

### SECTEUR ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9:00	Gym douce VICTOR			Renforcement musculaire VICTOR	Pilates PIERRE	Body barres PIERRE
9:30		Gym douce PIERRE				
10:00	Pilates VICTOR			Stretching VICTOR	Stretching Relaxation PIERRE	Aéro dance PIERRE
10:30		Fit gym PIERRE				
11:00						
11:30						
17:00						
17:30			Aéro renforcement Débutants VICTOR			
17:45		Body barres Max PIERRE Cours 1h15				
18:00			Step VICTOR			
18:30					Cross Training VICTOR	
19:00		Yogi stretch PIERRE	Pilates VICTOR			
19:30						
20:00						

### SECTEUR PASS' - Collegiens - Lycéens – Adultes – 1H30

	LUNDI	MERCREDI
PASS GYM Lycéens et Adultes	19H30 - 21h00	
PASS COLLEGE De la 6ème à la 3ème		13H30 - 15H00  18H00 - 19H30