

VACANCES

SEMAINE DU 8 AVRIL

LUNDI

MARDI

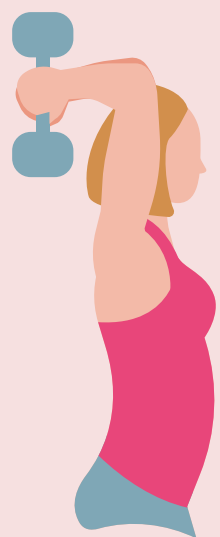
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

MATIN



9H CAS 4
JESABEL
PILATES

9H45 CAS 4
JESABEL
PILATES

10H CARPENTIER
ROMÉO
RENFO



9H CAS 4 ROMÉO
RENFO

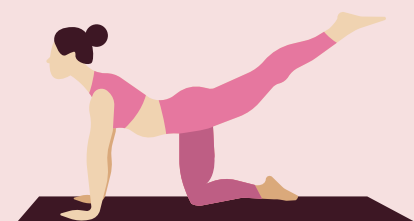
10H CAS 4
ROMÉO RENFO

11H CAS SALLE 4
ROMÉO
PILATES

9H CAS 4 AUDE
BODY ZEN

9H CAS 5 ODETTE
YIN YOGA

VACANCES



9H CAS 4
RENFO LYDIE

10H PISCINE
JURGITA GYM DOUCE



9H CAS 4 ODETTE
YOGA SENIORS

10H CAS 4 ODETTE
YOGA
10H CARPENTIER
ROMÉO
RENFO CARDIO

8H CONCORDE
ODETTE
YIN YOGA
9H CONCORDE
ODETTE
YOGA



10H30 CONCORDE
ROMEO
RENFO

11H30 CONCORDE
ROMEO
STRETCHING

VACANCES

SEMAINE DU 8 AVRIL

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

SOIR

18H45
 CARPENTIER
 JURGITA
 FIT' DANSE
 19H PISCINE
 ESPOSITO
 ODETTE
 YOGA



19H
 PISCINE ESPOSITO
 ODETTE YOGA

20H PISCINE
 ESPOSITO
 JURGITA
 PILATES

VACANCES

18H30
 CARPENTIER
 ODETTE
 YIN YOGA

VACANCES

19H30
 CARPENTIER
 ROMEO
 PILATES
 20H30
 CARPENTIER
 ROMEO
 STRETCHING

18H
 PISCINE ESPOSITO
 RENFO
 CHAYMA



19H PISCINE HIIT
 HIGH INTENSITY
 INTERVAL
 TRAINING
 CHAYMA

20H
 PISCINE ESPOSITO
 ODETTE
 YOGA



LE HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING) CONSISTE EN UN ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ DE HAUTE INTENSITÉ QUI VISE UN RENFORCEMENT DE LA CONDITION PHYSIQUE PAR DE BRÈVES SÉANCES (QUELQUES MINUTES) D'EXERCICES.