

PLANNING MA SALLE SANTE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		09h00 – 10h00 Cardio sur vélo		
09h30 – 10h30 Pilates®		10h15 – 11h15 Renfo Niv 2	09h45 – 10h45 Circuit training Niv 2	
11h00 – 12h00 Circuit training Niv 1			11h00 – 12h00 Gym Prév Santé Niv 1	
14h00 – 15h00 Gym Prév Santé Niv 2	14h00 – 15h00 Pilates®	13h45 – 14h45 Pilates®		
15h15 – 16h15 Gym Prév Santé Niv 1	15h15 – 16h15 Renfo Niv 1	15h00 – 16h00 Gym Prév Santé Niv 2		
16h30 – 17h30 Relaxation/Stretching	16h30 – 17h30 Cardio sur vélo			
17h45 – 18h45 Renfo Niv 2				

