

PLANNING

SAISON LAETITIA FORME 2021-2022

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

9H30 Cardio Renfo	9H30 Fitness maman		9H30 Fitness maman	9H30 Pilates	
11H Gym Santé	11H Gym Détente		11H Gym Détente		10H Body Ring
12H15 Renfo doux	12H15 Renfo dynamiq.		12H15 Stretch.	12H15 CAF	
14H Gym Santé (Sclérose en plaque)	14H Gym Santé (Diabète)	10-13 ans	14H Gym Santé		
15H Gym Santé (Obésité)	15H Pilates	14-17 ans	15H Training Hommes		
18H CAF	18H Renfo doux		18H Cardio renfo	18H30 Pilates	
19H Cardio Hiit	19H Cardio Boxe		19H CAF	19H30 Afro Fitness	
20H Renfo doux	20H Training Homme		20H Cross Training		
21H Fitness Danse			21H Fitness Danse		

- * Reprise activité physique ou pathologie
- * Activité physique douce
- * Activité physique modérée
- * Activité physique intensive