

# LE CHARDON BLEU - ESPACE FITNESS



## PLANNING "ANNUEL" DU FITNESS (30 semaines) du lundi 12 septembre 2022 au vendredi 26 juin 2023 hors vacances scolaires et semaines neutralisées \* *sous réserve de modifications par le club en fonction des inscriptions*

V7 - 220912

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h					
10 h					
11 h					<b>GYM DOUCE</b>
12 h					<b>PILATES</b>
13 h					
14 h					
15 h					
16 h					
17 h	<b>PILATES</b>				
18 h	<b>STRETCHING</b>				
19 h					
20 h					

\* semaines neutralisées N° 43 - 44 - 48 - 51 - 52 - 3 - 7 - 8 - 16 - 17 - 20

<b>GYM DOUCE</b>	<b>PILATES</b>	<b>STRETCHING</b>	<b>FITNESS SANTÉ JB</b>
------------------	----------------	-------------------	-------------------------

MAXI

12

12

12

10