

LE CHARDON BLEU - L' ESPACE FITNESS



PLANNING "ANNUEL" DU FITNESS (30 semaines)

du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024

hors vacances scolaires et semaines neutralisées *

sous réserve de modifications par le club en fonction des inscriptions

V7 - 230902

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h45			PILATES**		
10h15					
10h30					
10h45					GYM DOUCE***
11h					
11h15					
11h30		PILATES DOUX**			STRETCHING***
12h					
12h30					
13 h					
14 h					
15 h					
16 h					
16h30		GYM DOUCE**			
17 h	PILATES**				
17h30					
18 h	STRETCHING**				
18h30					
19 h					
20 h					

* Semaines neutralisées : N° 43 - 44 - 48 - 52 - 1 - 5 - 9 - 10 - 17 - 18 - 21

** Cours avec Méline LEPRÊTRE

*** Cours avec Matéo LEBARBEY

TOUTES
FORMULES