

# LE CHARDON BLEU - L'ESPACE FITNESS

## Planning des activités FITNESS

Annuel - 30 semaines du 9 sept au  
19 juin hors vacances scolaires  
et périodes neutralisées\*

Planification des accès libres Piscine & Sauna\*\*

V4 - 240313MM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE		
<b>MATIN</b>	<b>MATÉO</b>	<b>MÉLAINE</b>	<b>MATÉO</b>	-	-				
<b>APRÈS-MIDI</b>	<b>MÉLAINE</b>	<b>MÉLAINE</b>	-	<b>MATÉO</b>	-				
9 30									
9 45									
10 00			<b>STRETCHING</b>			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>		
10 15									
10 30									
10 45									
11 00						ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
11 15									
11 30		<b>PILATES DOUX</b>							
11 45									
12 00	<b>GYM DOUCE</b>					ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
12 15				ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA					
12 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA						
12 45									
13 00							ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
13 15									
13 30									
13 45									
14 00									
14 15									
14 30	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>		
14 45									
15 00									
15 15									
15 30				ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
15 45									
16 00									
16 15		<b>GYM DOUCE</b>							
16 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
16 45									
17 00									
17 15	<b>PILATES</b>								
17 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
17 45									
18 00									
18 15	<b>STRETCHING</b>								
18 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>S.N.S.M.</b>			
18 45									
19 00									
19 15									
19 30									
19 45									
20 00									
20 15									

\* semaines neutralisées sans cours : N°43-44-48-52-1-4-7-8-15-16-21

\*\*Les accès libres indiqués sur cette feuille sont uniquement ceux qui ne se cumulent pas avec un cours de fitness - un accès libre, non indiqué sur cette feuille, est aussi programmé lors de chaque cours de fitness

<b>FITNESS MELAINE</b>	<b>FITNESS MATÉO</b>
------------------------	----------------------

ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA 6 PL	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE 9 PL</b>
----------------------------------	--

Séances = 7

4

3

6