



# 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\*\*

V5 - 240424MM	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					<b>GYM DOUCE</b>		
11 15						ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
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	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			<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	<b>ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE</b>	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
15 45							
16 00							
16 15							
16 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
16 45							
17 00	<b>PILATES</b>						
17 15			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
17 30							
17 45			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
18 00	<b>STRETCHING</b>						
18 15							
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

3

4

6