

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**

V7-240621MM	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	MATÉO	MÉLAINE	MATÉO	-	-		
APRÈS-MIDI	MÉLAINE	MÉLAINE	-	MATÉO	-		
9 30							
9 45							
10 00							
10 15							
10 30					GYM DOUCE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE
10 45							
11 00							
11 15							
11 30					STRETCHING	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
11 45		PILATES DOUX					
12 00							
12 15	GYM DOUCE					ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
12 30				ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA			
12 45			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA				
13 00							
13 15							ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
13 30							
13 45							
14 00							
14 15							
14 30	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE
14 45							
15 00							
15 15							
15 30							
15 45			ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
16 00							
16 15							
16 30							
16 45			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
17 00							
17 15	PILATES						
17 30							
17 45			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
18 00							
18 15	AÉRO MARCHÉ						
18 30							
18 45			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		
19 00						S.N.S.M.	
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

FITNESS MELAINE	FITNESS MATÉO
------------------------	----------------------

ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA 6 PL	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE 9 PL
----------------------------------	--

Séances = 7

3

4

6