

LE CHARDON BLEU - L'ESPACE FITNESS

Planning des activités FITNESS

Annuel - 30 semaines du 15 septembre 2025
au 21 juin 2026 hors vacances scolaires
et périodes neutralisées*

Planification des accès libres Piscine et Sauna **

V2 -250407	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	MATÉO	MÉLAINE	-	-	MATÉO		
APRÈS-MIDI	MÉLAINE	-	-	MATÉO	-		
9 30							
9 45							
10 00			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA				
10 15					GYM DOUCE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE
10 30							
10 45							
11 00							
11 15					STRETCHING	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
11 30		PILATES DOUX					
11 45							
12 00	GYM DOUCE					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	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		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE JEUNES FAMILLE	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	PILATES						
17 15							
17 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA		ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA
17 45							
18 00							
18 15	AÉRO MARCHÉ						
18 30			ACCÈS LIBRE PISCINE & SAUNA	FITNESS RENFORCEMENT MUSCULAIRE	S.N.S.M.		
18 45							
19 00							
19 15							
19 30							
19 45							
20 00							
20 15							

* semaines neutralisées sans cours : N°43-44-48-52-1-8-9-16-17-21

**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 MÉLAINE	FITNESS MATÉO
----------------------------	--------------------------

Séances = 7

3

4

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

32

6