

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 **

v9-251009	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	MATÉO	MÉLAINE	-	-	MATÉO		
APRÈS-MIDI	MÉLAINE	-	-	MATÉO	-		
9 30							
9 45							
10 00							
10 15					GYM DOUCE		
10 30					1PL		
10 45							
11 00							
11 15					STRETCHING		
11 30		PILATES			COMPLET		
11 45		DOUX					
12 00	GYM DOUCE	COMPLET					
12 15	6PL						
12 30							
12 45							
13 00							
13 15							
13 30							
13 45							
14 00							
14 15							
14 30							
14 45							
15 00							
15 15							
15 30							
15 45							
16 00							
16 15							
16 30							
16 45							
17 00	PILATES						
17 15	COMPLET						
17 30							
17 45							
18 00							
18 15							
18 30				RENFORCEMENT	S.N.S.M.		
18 45				MUSCULAIRE			
19 00				COMPLET			
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 Vendredi 1er mai remplacé par Ve 22 mai

**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

2

4

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

25

6