



PROGRAMME FITNESS RENTRÉE 2024

Date	Horaire	Programme	Professeur
Mercredi 21-août	9h	Gym Cardio	Marie
	11h	Stretching postural	Marie
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Jeudi 22-août	9h	Gym	Marie
	10h45	Renforcement musculaire/Stretching	Marie
	19h15	Body Boost	Marie
Vendredi 23-août	9h	Étirements & Musculation	Marie
	10h45	Gym Posturale	Marie
	12h30	Gym	Marie
Samedi 24-août	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Dimanche 25-août	11h15	Gym	Marie
	12h15	Stretching	Marie
Lundi 26-août	10h30	Gym	Gaëlle
	11h30	Stretching	Gaëlle
	19h à 20h30	Yoga	Sasha
Mardi 27-août	9h	Gym Spécial Dos	Gaëlle
	12h30	Body zen	Gaëlle
	19h15	Gym	Gaëlle
Mercredi 28-août	9h	Gym Cardio	Gaëlle
	10h	Stretching	Gaëlle
	19h à 20h30	Yoga	Louis
Jeudi 29-août	8h45	Gym	Gaëlle
	10h45	Renforcement musculaire/Stretching	Gaëlle
	19h15	Body Boost	Gaëlle
Vendredi 30-août	9h	Étirements & Musculation	Gaëlle
	10h30	Gym Posturale	Gaëlle
	12h30	Gym	Gaëlle
Samedi 31-août	10h15	Cuisses/Abdos/Fessiers	Gaëlle
	11h15	Gym	Gaëlle
	12h15	Stretching	Gaëlle
Dimanche 01-sept	11h15	Gym/Stretching	Gaëlle
	11h15	Gym	Gaëlle
	12h15	Stretching	Gaëlle

À PARTIR DU LUNDI 2 SEPTEMBRE : **NOUVEAU PLANNING 2024/2025** (annoncé le 30 août)