

# PLANNING RENTREE 2023

**LUNDI**

**STRECHING**  
10h00

**CROSS  
TRAINING**  
12h30

**HIIT  
BURNING**  
17h30

**ABDOS  
FESSIERS**  
18h00

**AERO STEP**  
18h30

**STRECHING**  
19h00

**MARDI**

**GYM  
SENIOR**  
10h00

**FAC**  
12h30

**ABDOS  
FESSIERS**  
17h30

**CARDIO  
BOXE**  
18h00

**RENFO  
BARRE**  
18h30

**YOGA**  
19h00

**MERCREDI**

**LIBRE  
ACCES/  
COURS  
VIDEO**

**CROSS  
TRAINING**  
17h30

**FAC**  
18h15

**STEP**  
19h00

**STRECHING**  
19h45

**JEUDI**

**RENFO  
BARRE**  
12h30

**FOCUS  
FESSIERS**  
17h45

**CROSS  
TRAINING**  
18h15

**VENDREDI**

**YOGA**  
12h30

**HAUT DU  
CORPS**  
17h30

**AERO STEP**  
18h00

**SAMEDI**

**LIBRE  
ACCES/  
COURS  
VIDEO**

**LIBRE ACCES  
7J/7J  
DE 6H à 23H**