

Planning activités salle des sports 2024/2025

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo
8H/9H			école			école												
9H/10H	cross training 9h-9h45	muscu	école	gym tradition	muscu	école	9h-10h30 chakra yoga / 10h45-12h yn & sounds	muscu		gym tradition	muscu	stretching postural	cross training	muscu	pilates		muscu *	atelier yoga*/2
10H/11H	stretching 9h45-10h15		école	pilates		crèche						crèche	abdo fessiers		école			
11H/12H	muscu 10h15-12h		école										stretching		école			
12H/13H	cross training 12h30-13h																	
13H/14H	ménage			ménage			ménage					ménage		ménage				
14H/15H	école	ménage	école	ménage		école	13h30-14h30	muscu	Judo	ménage	ménage	école	école	ménage	école			
15H/16H	école		école				14h30-15h30	muscu	Judo			école	école	ménage	école			
16H/17H		muscu	école	danse jazz 16h45	muscu		cross training ado*	muscu			muscu	hata yoga		muscu				
17H/18H	judo		body sculpt	cross training ado*		Judo												
18H/19H	judo		cross training			Judo												
19H/20H			stretching			boxe							taï ji		18h-18h30 abdo 18h30-20h cross training	gym tradition	kravmaga	