



# PLANNING SALLE DE SPORT 2019 - 2020



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h - 8h30						
8h30 - 9h					Musculation FEMMES	
9h - 9h30	Musculation 9h - 11h		Baby Lutte 9h - 10h		8h30 - 9h30	Musculation 9h - 13h30 (+ boxe ado adulte de 11h à 12h30)
9h30 - 10h		Gym d'entretien 9h30 - 10h30		Step FEMMES 9h30 - 10h30	Gym d'entretien 9h30 - 10h30	
10h - 10h30				Musculation 10h30 - 18h	+ Inscriptions Gym/Step 8h30 - 12h	
10h30 - 11h		Musculation 10h30 - 11h30	Boxe Educative 6 - 10 ans 10h30 - 12h			
11h - 11h30						
11h30 - 12h		Musculation 12h - 13h30				
12h - 12h30						
12h30 - 13h						
13h - 13h30			Boxe Educative 11 - 15 ans 13h30 - 15h		Musculation 10h30 - 18h	
13h30 - 14h	Musculation 13h30 - 18h30 + Inscriptions Gym/Step	Musculation 13h30 - 18h	Musculation 15h - 18h30	Musculation 10h30 - 18h	Musculation 10h30 - 18h	
14h - 14h30						
14h30 - 15h						
15h - 15h30						
15h30 - 16h		Cardio-Boxe FEMMES 18h - 19h	Boxe Ado + Boxe Adulte 18h - 20h	Boxe Féminine 18h - 19h	Boxe Ado + Boxe Adulte 18h - 20h	
16h - 16h30						
16h30 - 17h			Boxe Ado + Boxe Adulte 19h - 20h30	Danse Fitness FEMMES 20h - 21h	Musculation 20h - 21h	Step FEMMES 20h - 21h
17h - 17h30						
17h30 - 18h		Musculation 20h30 - 21h30				
18h - 18h30						
18h30 - 19h	Espace Cardio uniquement 18H30 - 20H					
19h - 19h30						
19h30 - 20h						
20h - 20h30	Step FEMMES 20h - 21h					
20h30 - 21h						
21h - 21h30						
21h30 - 22h						