

PLANNING SALLE B'APS - RENTRÉE 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
6H-7H						
7H-8H						
8H-9H			8H30 9H15 RENFO CARDIO AMAURY Garden Tennis			
9H-10H		9H 9H45 MARCHE ADAPTÉE DORIAN Royan	09H30 10H15 RENFORCE AMAURY Garden Tennis	9H 10H30 MARCHE NORDIQUE - 2 NIVEAUX DORIAN & SOPHIE	09H 10H TTP / BILANS DORIAN Garden Tennis	9H 9H45 RENFO CARDIO AMAURY Garden Tennis
10H-11H	10H15 11H CARDIO AMAURY Garden Tennis			9H30 10H15 TTP CLEMENT Salle Royan	10h15 11H RENFORCE DORIAN Garden Tennis	
11H-12H	11H15 12H RENFORCE AMAURY Garden Tennis			11H 11H45 RENFORCE CLEMENT Garden Tennis	11H15 12H RENFORCE DORIAN Garden Tennis	
12H-13H	12H15 13H RENFORCE DORIAN Garden Tennis				12h15 13H RENFORCE DORIAN Garden Tennis	
13H-14H						
14H-15H						
15H-16H						
16H-17H	16H 17H YOGA à confirmer Garden Tennis					
17H-18H	17H30 18H15 RENFORCE - CLÉMENT Garden Tennis					
18H-19H	18H30 19H15 STRETCHING CLEMENT Garden Tennis					
19H-20H						
		19H30 20H15 RENFO CARDIO DORIAN Garden Tennis				
				18H45 19H30 CARDIO RENFO ++ AMAURY Garden Tennis		

LES SÉANCES DE REMISE EN FORME SE FONT À 8 PERSONNES MAXIMUM

	Intensité légère
	Intensité modéré
	Intensité modérée à élevée
	Intensité élevée

COURS TTP = très petits groupes : 1 à 3 personnes
Réservés aux personnes présentant des limitations fonctionnelles ne leurs permettant pas de pratiquer en groupe.