

PLANNING SALLE B'APS - RENTRÉE 2024

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		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 ou AMAURY	09H 10H	TTP / BILANS DORIAN Garden Tennis	9H 9H45	RENFO CARDIO AMAURY Garden Tennis
10H-11H	10H15 11H	CARDIO AMAURY Garden Tennis					9H15 10H45	TTP CLEMENT Salle Rugby Royan / Garden Tennis	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 PIERRICK Garden Tennis		
13H-14H		TTP - SOPHIE Garden Tennis	14H 15H	TTP DORIAN Salle Rugby Royan	13H30 -15H30	TTP / BILAN DORIAN Garden Tennis / Salle Rugby Royan						
14H-15H									14H 14H45	TTP DORIAN Garden Tennis		
15H-16H									15H 15H45	RENFORCE DORIAN Garden Tennis		
16H-17H	16H 17H	YOGA MAUD Garden Tennis					16h45- 17h30	RENFORCE AMAURY Garden Tennis	16H 16H45	TTP DORIAN Salle Rugby Royan		
17H-18H	17H00 18H15	TTP - CLÉMENT Garden Tennis										
18H-19H	18H30 19H15	STRETCHING CLEMENT Garden Tennis	18H30 19H15	RENFORCE DORIAN Garden Tennis								
19H-20H			19H30 20H15	RENFO DORIAN Garden Tennis			18H45 19H30	CARDIO RENFO ++ AMAURY COMPLET 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.