

## PLANNING SALLE B'APS - JANVIER 2025

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENREDI		SAMEDI		
6H-7H													
7H-8H													
8H-9H						8H30 9H15	RENFO CARDIO AMAURY Garden Tennis						
9H-10H						09H30 10H15	RENFORCE AMAURY Garden Tennis	9H 10H30	MARCHE NORDIQUE - 2 NIVEAUX DORIAN & SOPHIE ou AMAURY	09H 10H	TTP DORIAN Garden Tennis	9H 9H45	RENFO CARDIO AMAURY Garden Tennis
10H-11H	10H15 11H	CARDIO AMAURY Garden Tennis				10H 10H45	MARCHE ADAPTÉE DORIAN Royan	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 EN DOUCEUR 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	CARDIO BOXIING PIERRICK Garden Tennis		
13H-14H				14H 15H	TTP DORIAN Salle Rugby Royan		13H30 -15H30	TTP DORIAN Garden Tennis / Salle Rugby Royan					
14H-15H										14H 14H45	TTP DORIAN Garden Tennis		
15H-16H		MUSCULATION ADAPTÉE DORIAN & AMAURY Parc des Sport - Vaux/Mer		15H30 16H30	MULTISPORTS ADAPTÉ DORIAN & SOPHIE Gymnase Landry Royan			15H00 16H30	TTP DORIAN Garden Tennis	15H 15H45	RENFORCE DORIAN Garden Tennis		
16H-17H		YOGA MAUD Garden Tennis	PRÉPA PHYSIQUE HANDI DORIAN Garden Tennis							16H 16H45	TTP DORIAN Salle Rugby Royan		
17H-18H	17H00 18H15	RENFORCE EN DOUCEUR CLEMENT Garden Tennis						16h45- 17h30	RENFORCE AMAURY Garden Tennis		PRÉPA PHYSIQUE HANDI DORIAN Garden Tennis		
18H-19H	18H30 19H15	STRETCHING CLEMENT Garden Tennis		18H30 19H15	RENFORCE DORIAN Garden Tennis			17h45- 18h30	RENFORCE AMAURY Garden Tennis SUR DEMANDE				
19H-20H								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.