

PLANNING B'APS - SALLE DU GARDEN TENNIS, DE CORDOUAN ET DE RUGBY

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENREDI		SAMEDI						
9H00			9H00			8H30	RENFO CARDIO AMAURY		9H00			9H00		9H00		RENFO CARDIO AMAURY				
						9H15														
						9H30												RENFO AMAURY		
						10H15														
10H00			10H00			10H - 10H45 MARCHÉ ADAPTÉ DORIAN			10H15			TTP CLÉMENT CORDOUAN		10H15		GYM DOUCE PIERRE-LOUIS CORDOUAN				
10H15	CARDIO AMAURY		11H-11H45 GYM DOUCE PIERRE-LOUIS CORDOUAN			11H00	RENFO DOUCEUR AMAURY		11H00			RENFO AMAURY GARDEN		11H15 - 11H45 RENFO CLÉMENT CORDOUAN		11H15		RENFO DORIAN		
11H00																				
11H15	RENFO AMAURY					11H45														
12H00																				
12H15			12H15						12H15			CEINTURE ABDOMINALE / LOMBAIRE IZA		12H15		CARDIO-BOXING PIERRICK				
13H00			13H00			13H30			13H					13H00						
						15H00								15H00		RENFO DORIAN				
16H00			16H00						16H00			BILAN DORIAN CORDOUAN								
17H00			17H00						17H30											
17H30			17H30			17H15			17H30 - 18H30 INDIVIDUEL DORIAN CLÉMENT RUGBY					18H00		YOGA MAUD				
18H15			18H15			18H30			18H45					18H45						
18H30			18H30			19H15			19H45					19H00						
19H15			19H15			20H15			19H30											

Intensité légère

Intensité modérée

Intensité modérée à élevée

Intensité élevée

Cours TTP

06 30 13 34 96

Intensité légère

Intensité modérée

Intensité modérée à élevée

Intensité élevée

Cours TTP

06 30 13 34 96