



PLANNING DES SALLES ET DES HORAIRES 2020-2021

ACTIVITES BIEN ETRE ET FITNESS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h		QI GONG (9h-10h15) salle J. Villeret				
		GYM TRADITIONNELLE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani		PILATE INTERMEDIAIRE salle J. Villeret	YOGA ENFANT 3-6 ans : 9h30-10h15 salle G. Sand
10h-11h		GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE INTERMEDIAIRE salle M. Petrucciani	GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle J. Villeret	YOGA ENFANT 7- 10 ans : 10h30- 11h30 salle G. Sand
11h-12h		GYM DOUCE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani	GYM DOUCE salle M. Petrucciani	YOGA PILATE salle J. Villeret	
12h-13h	CIRCUIT TRAINING (12h30-13h30) salle M. Petrucciani			SOPHROLOGIE (12h30- 13h30) salle M. Petrucciani	TAI CHI CHUAN DEBUTANTS (12h15 - 13h30) salle J. Villeret	
13h-14h		STRETCHING (13h45- 14h45) salle M. Petrucciani				
14h-15h						
15h-16h		YOGA DOUX AND YIN (fin 16h15) salle M. Petrucciani		YOGA VINYASA DEBUTANTS (15h- 16h15) salle M. Petrucciani		
16h-17h						
17h-18h		PILATE DEBUTANTS (17h30-18h30) salle M. Petrucciani				

18h-19h		ZUMBA KIDS salle J. Villeret		STRETCHING (18h30-19h30) salle M. Petrucciani		
		GYM D'ENTRETIEN (18h30-19h30) salle M. Petrucciani	YOGA VINYASA (18h-19h15) VRF	YOGA (18h-19h15) VRF		
19h-20h		QI GONG (19h-20h15) salle J. Villeret	YOGA VINYASA (19h15-20h30) VRF	YOGA PILATE (19h30-20h30) salle M. Petrucciani		
			SOPHROLOGIE (19h15-20h15) salle L. Sonzay	CARDIO FIT gymnase Saint Martin		
				YOGA (19h15-20h30) VRF		
20h-21h		ZUMBA (20h30-21h30) salle M. Petrucciani		LIA gymnase Saint Martin		
		TAI CHI CHUAN (20h15-21h30) salle J. Villeret		YOGA (20h30-21h45) VRF		

ACTIVITE AQUAGYM – ESPACE AQUATIQUE DE DOMITYS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h-9h15					Vestiaires : groupe 1		
9h15-10h					Cours		
10h-10h15					Vestiaires : roulement groupes 1 et 2		
10h15-11h					Cours		
11h-11h15					Vestiaires : roulement groupes 2 et 3		
11h15-12h					Cours		
12h-12h15					Départ groupe 3		
13h15-13h30		Vestiaires : groupe 1					
13h30-14h15		Cours					
14h15-14h30		Vestiaires : roulement groupes 1 et 2					
14h30-15h15		Cours					
15h15-15h30		Départ groupe 2					
17h45-18h		Vestiaires : groupe 1	Vestiaires : groupe 1				
18h-18h45		Cours	Cours				
18h45-19h		Vestiaires : roulement groupes 1 et 2	Vestiaires : roulement groupes 1 et 2				
19h-19h45		Cours	Cours				
19h45-20h		Départ groupe 2	Départ groupe 2				