

Planning des Activités Physiques Adaptées à la salle SportDical

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi		Samedi	
Cardiotraining	Gym Douce	Cardio/Gym	Cardiotraining	Cardiotraining	Gym Douce	Cardiotraining	Gym Douce	Cardiotraining	
		Endurance 8h30 à 12h30	Endurance 8h30 à 12h30			Endurance 8h30 à 13h30		Endurance 8h30 à 11h30	
Endurance 9h30 à 13h30	10h à 11h				Endurance 9h30 à 13h30		10h à 11h		
	11h15 à 12h15						11h30 à 12h30		
		12h30 à 13h30			12h45 à 13h30		12h30 à 13h30		
							13h45 à 14h45		
		Endurance 15h30 à 19h30				Endurance 15h30 à 19h30			
Endurance 16h30 à 19h30	16h15 à 17h15				Endurance 16h30 à 19h30		16h à 17h		
	17h30 à 18h15						17h15 à 18h15		
	18h30 à 19h30				18h30 à 19h30				



Endurance



P.E.P'S



Renfo. Protect'S



Stretching/Relax



Renfo. Global



Gym Chaise



Little Gym'S



SSBN