

PLANNING SEMAINE LA PALESTRE CHATEAURENARD A PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MARCHE NORDIQUE 9H00 - 10H30	GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H	BUNGY PUMP 9H - 10H30	GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H	SENIORS MARCHÉ 9H30 - 11h	MARCHE NORDIQUE 9H30 - 11H
BUNGY PUMP 9H00 - 10H30	GYM COMPLETE 9H15 - 10H15		GYM DOUCE 9H15 - 10H15		BUNGY PUMP 9H30 - 11H
GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H30 - 10H30	PILATES 10H30 - 11H30		PILATES 10H30 - 11H15	SOPHROLOGIE 10H30 - 11H30	
	GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 10H30 - 11H30				

BARRE A TERRE
12H30 - 13H30

BARRE A TERRE
12H30 - 13H30

RANDO'MARCHE
13H30 - 17H30

SENIORS MARCHÉ 14H - 15H30
GYM PILATES 17H - 17H45
ZUMBA GOLD 17H - 17H45
TONIC GYM MIX 18H - 19H
GYM Spécial "Cuisses/Abdos/Fessiers" 18H - 18H45
YIN YOGA 18H15- 19H15
GYM BARRE A TERRE 18H45 - 19H45
GYM CROSS-TRAINING 19H - 20H
MARCHE NORDIQUE 18H30 - 20H

GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 18H - 19H	GYM COMPLETE 18H - 19H	GYM COMPLETE 18H - 19H
GYM COMPLETE 18H30 - 19H30	TONIC GYM MIX 18H - 19H	
SOPHROLOGIE 18H30 - 19H30		
COUNTRY 19H10 - 20H40	ZUMBA FITNESS 19H15 - 20H	GYM CROSS-TRAINING 19H - 20H
COUNTRY Révisions 20H40 - 21H15		

LINE 19H10 - 20H40
LINE Révisions 20H40 - 21H15

ACTIVITES EN VERT
RDV PARKING PISCINE

ACTIVITES EN ORANGE
SALLES SOUS PISCINE

ACTIVITES EN BLEU
SALLE SOUS PISCINE

ACTIVITE VIOLET
SALLE A DEFINIR