

Programmation Gym : Mai

01/05/2024
Férial

02/05/2024
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

03/05/2024
Assouplissement
9h15-10h

06/05/2024
Cardio
18h15-19h

07/05/2024
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

08/05/2024
Férial

09/05/2024
Férial

10/05/2024
Séance annulée

13/05/2024
Renforcement step

14/05/2024
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

15/05/2024
Abdos/gainage
18h15-19h

16/05/2024
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

17/05/2024
Stretching dynamique
9h15-10h

20/05/2024
Férial

21/05/2024
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

22/05/2024
Cardio+coordination
18h15-19h

23/05/2024
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

24/05/2024
Assouplissement
9h15-10h

27/05/2024
Circuit training
18h15-19h

28/05/2024
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

29/05/2024
Renforcement
18h15-19h

30/05/2024
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

31/05/2024
Stretching dynamique
9h15-10h