PLANNING ACTIVITÉS PHYSIQUES 2025-2026

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
	Gentianes	*Bruyères*	*Gentianes*	*Bruyères*	*Gentianes*	*Bruyères*	*Gentianes*	*Bruyères*	*Gentianes*	*Bruyères*	*Gentianes*	*Bruyères*
9H			9H-10H Laëtitia Pilates		9H-10H Hélène Gym globale		9H-10H Hélène Gym globale	9H-10H Romain Sur Mesure				9H30-10H30 Théo Cardio-stretching
10H				10H-10H50 Bastien APA	10H15-11H15 Hélène Rose Pilates			10H-11H Romain Aviron				
11H	12H-13H Hélène Gym globale							11H-12H Romain Sur Mesure		11H30-12H20 Sonia APA		
12H					12H-13H Dianée Yoga		12H-13H Hélène Gym globale	12H-13H Romain Sur Mesure	12H-13H Hélène Gym globale			
13H												
14H								14H-15H Romain Sur Mesure				
15H			15H45-16H45 Hélène Gym globale			15H-16H Romain Sur Mesure		15H-16H Sonia APA				
16H		16H45-17H30 Tristan APA				16H-17H Romain Sur Mesure		16H-17H Sonia Sur Mesure				
17H			17H-18H Soizic Pilates-Stretch			17H-18H Romain Sur Mesure						
18H	18H15-19H15 Laure Gym sensorielle		18H15-19H15 Soizic Pilates			18H-19H Romain Aviron Cross-training						
19H		18H45-19H45 Tristan Cardio-stretching				19H-20H Romain Sur Mesure						
20H												