Planning GYM & APA 2026

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	Bruyères	Gentianes	Bruyères	Gentianes	Bruyères	Gentianes	Bruyères	Gentianes	Bruyères	Gentianes	Bruyères
8H30											
9H00				09h00-10h00 Pilates tous niveaux		09h00-10h00 GYM GLOBALE	09h00-10h00 Sur mesure	09h00-10h00 GYM GLOBALE DOUCE		09h00-10h00 Pilates tous niveaux	09h00-10h00 Cardio-training
9H30					09h30-10h15 APA sur chaise				09h30-10h15 APA EQUILIBRE		
10H00	10h00-10h45 APA EQUILIBRE		10h00-10h45 APA	10h00-11h00 Pilates débutant		10h15-11h15 Rose Pilates	10h00-11h00 Aviron			10h00-11h00 Pilates débutant	10h00-10h45 APA
10H30					10h30-11h15 APA				10h30-11h15 APA DOS		
11H00	11h00-11h45 APA DOS		11h00-11h45 APA				11h00-12h00 Sur mesure				
11H30						11h30-12h30 Méditation			11h30-12h15 APA		
12H00		12h00-13h00 GYM GLOBALE					12h00-13h00 Sur mesure	12h00-13h00 GYM GLOBALE		12h00-13h00 GYM GLOBALE	
12H30						12h30-13h30 Yoga					
13H00											
13H30											
14H00											
14H30											
15H00											
15H30											
16H00				16h00-17h00 GYM GLOBALE DOUCE							
16H30	16h45-17h30 APA										
17H00											
17H30											
18H00					19h15-20h15 Programme Ciblé						
18H30	18h45-19h45 Cardio-training										
19H00											
19H30											
20H00											
20H30											
21H00											