# Planning GYM & APA 2026

| | LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | | VENDREDI | | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Bruyères | Gentianes | Bruyères | Gentianes | Bruyères | Gentianes | Bruyères | Gentianes | Exterieur | 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 | | | | | | | |
| 10H00 | 10h00-10h45 APA EQUILIBRE | | 10h00-10h45 APA | 10h00-11h00 Pilates débutant | | 10h15-11h15 Rose Pilates | 10h00-11h00 Aviron | | | | 10h00-11h00 Pilates tous niveaux | 10h00-10h45 APA |
| 10H30 | | | | | 10h30-11h15 APA | | | | | 10h30-11h15 APA | | |
| 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 | | | | | | | | | 14h30-16h00 MARCHE NORDIQUE | | | |
| 15H00 | | | | | | | | | | | | |
| 15H30 | | | | | | | | | | | | |
| 16H00 | | | | | | | | | | | | |
| 16H30 | | | | | | | | | | | | |
| 17H00 | | | | | | | | | | | | |
| 17H30 | | | | | | | | | | | | |
| 18H00 | 18h00-18h45 APA | 18h00-19h00 Méditation | | | 18h00-19h00 RENFO MUSCULATION | | | | | 17h45-18h45 RENFO MUSCULATION | | |
| 18H30 | | | | | | | | | | | | |
| 19H00 | 18h45-19h45 Cardio-training | | | | | | | | | | | |
| 19H30 | | | | | | | | | | | | |
| 20H00 | | | | | | | | | | | | |
| 20H30 | | | | | | | | | | | | |
| 21H00 | | | | | | | | | | | | |