

PLANNING

CLUB COEUR et SANTÉ & CAP' Sport



LUNDI

9h30 / 12h

Cardio

10h15 / 10h45

Gym Douce

11h / 12h

Gym Tonique

MARDI

14 / 15h

Renfo Training

15h/16h

Renfo Training

19h / 20h

Step Danse

MERCREDI

9h30 / 12h

Cardio

10h15 / 10h45

Gym Douce

11h / 12h

Gym Tonique

17h30 / 19h30

Cardio

18h30 / 19h30

Gym +
Relaxation

JEUDI

9h / 10h15

Gym Douce

10h30 / 11h45

Gym Douce

15h / 17h

Cardio

16h / 17h

Gym

Créneaux Club Coeur et Santé

Créneaux CAP' Sport (pas d'accès à l'espace cardio)

Local Infos Santé : 1022, Boulevard des Belles Portes

VENREDI

9h30 / 12h

Cardio

10h15 / 10h45

Gym Douce

11h / 12h

Gym Tonique

14h / 15h

Renfo Training

15h / 16h

Renfo Training

SAMEDI

10 / 12h

Cardio

11h / 12h

Gym

