

Planning Espace Forme Yzatis 2021-2022 (Sous réserve de modifications)

MUSCULATION ET FITNESS						
MATIN				APRÈS-MIDI		
LUNDI		Musculation 9 h 45 - 11 h	Musculation 11 h - 12 h 15	Musculation 12 h 15 - 13 h 30		Musculation 18 h - 19 h
			Body-barre 12 h 30 - 13 h 15		Full training 17 h 15 - 18 h	
MARDI	Stretching 9 h - 9 h 45	Musculation 9 h 45 - 11 h	Musculation 11 h - 12 h 15	Musculation 12 h 15 - 13 h 30		Musculation 18 h - 19 h 30
					Fit training 17 h 15 - 18 h	
MERCREDI	Renfo dos 9 h - 9 h 45	Musculation 9 h 45 - 11 h	Musculation 11 h - 12 h 15	Musculation 12 h 15 - 13 h 30		Musculation 18 h - 19 h 30
			Fit training 12 h 30 - 13 h 15		CAF 17 h 15 - 18 h	
JEUDI		Musculation 9 h 45 - 11 h	Musculation 11 h - 12 h 15	Musculation 12 h 15 - 13 h 30		Musculation 18 h - 19 h 30
			Body bien-être 12 h 30 - 13 h 15		Body bien-être 17 h 15 - 18 h	
VENDREDI	Body bien-être 9 h - 9 h 45	Musculation 9 h 45 - 11 h	Musculation 11 h - 12 h 15	Musculation 12 h 15 - 13 h 30		
			CAF 12 h 30 - 13 h 15			

AQUASPORTS									
MATIN				APRÈS-MIDI					
LUNDI	Aquacycling 7 h 30 - 8 h 15	Aquacycling 8 h 45 - 9 h 30	Aquagym 10 h - 10 h 45		Aquacycling 12 h 30 - 13 h 15	Aquagym 15 h 45 - 16 h 30	Aquaboxing 17 h 15 - 18 h	Aquabody 18 h 30 - 19 h 15	
MARDI		Aquacycling 8 h 45 - 9 h 30	Aquagym 10 h - 10 h 45		Aquacycling 12 h 30 - 13 h 15		Aquabody 17 h 15 - 18 h	Aquaboxing 17 h 15 - 18 h	Aquacycling 19 h 45 - 20 h 30
MERCREDI		Aquacycling 8 h 45 - 9 h 30	Aquacycling 10 h - 10 h 45	Aquagym 11 h 15 - 12 h		Aquagym 14 h - 10 h 45	Aquacycling 15 h 45 - 16 h 30	Aquacycling 17 h 15 - 18 h	Aquatriathlon 18 h 30 - 18 h 15
JEUDI		Aquacycling 8 h 45 - 9 h 30	Aquacycling 10 h - 10 h 45	Aquagym 11 h 15 - 12 h	Aquacycling 12 h 30 - 13 h 15		Aquacycling 17 h 15 - 18 h	Aquacycling 18 h 30 - 19 h 15	
VENDREDI	Aquacycling 7 h 30 - 8 h 15	Aquacycling 8 h 45 - 9 h 30	Aquacycling 10 h - 10 h 45	Aquagym 11 h 15 - 12 h					