

PROGRAMMATION EXTÉRIEURE À COMPTER DU 22 JUIN 2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h15-9h		Cardio-Tonus		Cardio-Tonus	
9h30-10h15	Marche muscu	Marche Flex	Marche Flex	Marche muscu	Marche muscu
10h45-11h30	Cardio-Tonus		Marche muscu		
12h-12h45			Entraînement avancé		Entraînement avancé
14h30-15h15		Flex		Muscu	
16h30-17h15	Choix du chef ! (à compter du 6 juillet)	Cardio-Tonus	Entraînement muscu (à compter du 1^{er} juillet)	Choix du chef !	
18h-18h45	Cardio-Tonus+ (à compter du 6 juillet)	Club des coureurs	Muscu+/flex (à compter du 1^{er} juillet)	Club des coureurs	

Le mercredi 24 juin et le lundi 29 juin, il n'y a pas de cours