

PLANNING

MAISON SPORT SANTÉ LA DÉFENSE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	08:00 (30') - du lundi au jeudi RENFORCEMENT MUSCULAIRE / ÉQUILIBRE & SOUPLESSE				08:00 (30') YOGA
	08:30 - 12:00 (du lundi au vendredi) COACHING SPORT SANTÉ SUR RENDEZ-VOUS				
MIDI	12:15 (45') PILATES	12:15 (45') CROSS TRAINING	12:15 (45') PILATES	12:15 (45') BOXE LOISIR	12:15 (45') CAF
	13:00 (30') BIKING	13:00 (30') HBX*	13:00 (30') HBX*	13:00 (30') YOGA	13:00 (30') YOGA
				13:00 (30') BODY SCULPT	13:00 (30') SANTÉ DU DOS
SOIR	17:00 (45') MOBILITÉ + STRETCHING	17:00 (45') RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17:00 (45') MOBILITÉ ARTICULAIRE + SANTÉ DU DOS	17:00 (45') SANTÉ DU DOS	16:30 (45') YOGA RELAXATION
	18:15 (45') YOGA	18:15 (30') CAF	18:15 (30') ABDOS FESSIERS	18:00 (45') YOGA DYNAMIQUE	17:30 (45') SANTÉ DU DOS
	18:15 (30') ABDOS DOS	18:45 (45') BOXE LOISIR	18:45 (45') BODY SCULPT	18:15 (30') ZUMBA	18:45 (45') YOGA RELAXATION
	18:45 (45') CIRCUIT TRAINING			18:45 (45') YOGA RELAXATION	

ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

ACTIVITÉS FITNESS

***HBX** : Renseignements auprès de votre coach dans la Maison Sport Santé.