

Programmation Gym : Mai

05/05/2025

Cardio
9h15-10h / 10h15-11h
Cardio
18h15-19h

06/05/2025
Séance annulée

07/05/2025
Circuit training
18h15-19h

01/05/2025
Férié

02/05/2025
Séance annulée

08/05/2025
Férié

09/05/2025
Stretching dynamique
9h15-10h

12/05/2025
C.A.F
18h15-19h

13/05/2025
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

14/05/2025
Cardio
18h15-19h

15/05/2025
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

16/05/2025
Stretching dynamique
9h15-10h

19/05/2025
Renforcement
18h15-19h

20/05/2025
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

21/05/2025
Abdos /gainage
18h15-19h

22/05/2025
Cardio
9h15-10h / 10h15-11h

23/05/2025
Stretching dynamique
9h15-10h

26/05/2025
Circuit training
18h15-19h

27/05/2025
Renforcement
9h15-10h / 10h15-11h

28/05/2025
Renforcement step
18h15-19h

29/05/2025
Férié

30/05/2025
Stretching dynamique
9h15-10h