

Cours de groupe ESL session Hiver 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00					
8h00			Musculation libre (salle de musculation)		
9h00		Yoga (salle multi)			Circuit musculation (salle de musculation ou salle multi)
10h00	Musculation libre (salle de musculation)- 10h15	Qui Cong (salle multi 10h15)		Yoga (salle multi)	
11h00				Pilates (salle multi) 11h15	
12h00					
13h00					
14h00					
15h00					
16h00					
17h00	Musculation libre (salle de musculation)	Musculation libre (salle de musculation)	Musculation libre (salle de musculation)	Musculation libre (salle de musculation)	
18h00		Musculation libre (salle de musculation)		Circuit musculation (salle de musculation ou salle multi) 18h15	
19h00		Musculation libre (salle de musculation)		Musculation libre (salle de musculation)	
20h00					
21h00					