





# PLANNING FELGER TRAINING 2024/2025

## LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI

		<p>17H45-18H30</p>  <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>			<p>11H00-12H00</p>  <p>Pilates</p> <p>LES ATELIERS SALLE DE DANSE N° 3</p>		<p>10H00-10H45</p>  <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>
<p>18H15-19H00</p>  <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>	<p>18H15-19H30</p> <p><b>Vinyasa YOGA</b></p> <p>LACROPÔLE SALLE DE MOTRICITÉ</p>	<p>18H30-19H15</p>  <p>Pilates</p> <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>	<p>18H15-19H00</p> <p><b>H.I.I.T TRAINING</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>	<p>18H15-19H00</p> <p><b>URBAN TRAINING</b></p> <p><b>DÉBUTANT</b></p> <p>EN EXTÉRIEUR</p>	<p>18H15-19H00</p>  <p>STEP</p> <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>	<p>18H15-19H00</p> <p><b>ZUMBA</b> fitness <b>OU</b></p> <p><b>TRAMPO FIT</b></p>  <p>UNE SEMAINE SUR 2</p> <p>LACROPÔLE SALLE DE MOTRICITÉ</p>	<p>10H45-11H30</p> <p><b>STRETCHING et RELAXATION</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>
<p>19H00-19H45</p> <p><b>H.I.I.T TRAINING</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>	<p>19H30-20H15</p> <p><b>STRETCHING et RELAXATION</b></p> <p>LACROPÔLE SALLE DE MOTRICITÉ</p>	<p>19H20-20H05</p> <p><b>CARDIO MIX</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>	<p>19H00-20H15</p> <p><b>Vinyasa YOGA</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>	<p>19H15-20H15</p> <p><b>URBAN TRAINING</b></p> <p><b>AVANCÉ</b></p> <p>EN EXTÉRIEUR</p>	<p>19H00-19H45</p>  <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>		
<p>19H45-20H45</p>  <p>Pilates</p> <p>LES ATELIERS SALLE MULTISPORTS</p>		<p>20H05-21H00</p> <p><b>CROSS TRAINING</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>			<p>19H45-20H30</p> <p><b>STRETCHING et RELAXATION</b></p> <p>LES ATELIERS SALLE FITNESS</p>		