

## PLANNING FORFAIT GYM VITAGYM 2023/2024

JOUR	HEURE DÉBUT	HEURE FIN	DURÉE	DISCIPLINE	LIEU	PROFESSEUR
LUNDI	09H30	10H30	1H00	STRETCHING   RÉVEIL MUSCULAIRE	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	NADINE
	10H30	11H30	1H00	GYM ABDOS FESSIERS	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	NADINE
	19H00	20H00	1H00	GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ÉCOLE DES TOUPETS	LATI
	20H00	21H00	1H00	TABATA	ÉCOLE DES TOUPETS	LATI
MARDI	10H00	11H00	1H00	APA (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR PATHOLOGIES ET HANDICAPS MOTEURS/SENSORIELS)	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	ELISABETH
	11H00	12H00	1H00	GYM DOUCE	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	ELISABETH
	18H30	19H30	1H00	GYM DOUCE	AGORA	ELISABETH
	19H00	20H00	1H00	HIIT (TOUS NIVEAUX)	ÉCOLE DES TOUPETS	ENKI
	20H30	21H30	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DES SABLONS	NADINE
MERCREDI	09H30	10H30	1H00	GYM SENSORIELLE   BIEN-ÊTRE SANTÉ PREVENTION MÉMOIRE ÉQUILIBRE	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	LATI
	10H30	11H45	1H15	GYM ABDOS FESSIERS	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	LATI
	19H45	20H45	1H00	CROSS FITNESS	ÉCOLE DES MOISSONS	YANN
	19H00	20H00	1H00	GYM TONIC/RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ÉCOLE DES TOUPETS	ENKI
	20H00	21H00	1H00	MEDLEY FITNESS	ÉCOLE DES TOUPETS	ENKI
JEUDI	9H30	10H30	1H00	GYM DOUCE	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	LATI
	10H30	11H30	1H00	GYM TONIC	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	LATI
	19H00	20H00	1H00	GYM ABDOS FESSIERS	ÉCOLE DU BOULINGRIN	NADINE
	20H00	21H00	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DU BOULINGRIN	NADINE
	19H00	20H00	1H00	TABATA	ÉCOLE DES TOUPETS	LATI
VENDREDI	09H30	10H30	1H00	GYM DOUCE	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	ELISABETH
	10H30	11H30	1H00	STRETCHING	GYMNASE DES TOUPETS   SALLE ESCRIME	ELISABETH
SAMEDI	09H30	10H30	1H00	GYM TONIC	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
	10H30	11H30	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN