



## ACTIVITES ET HORAIRES D'OUVERTURE DU CLUB SAISON 2024/2025

**Du lundi au vendredi : fermeture de la salle à 22h00, le samedi de 10h à 13h30**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (Sauf compétitions et évènements)	DIMANCHE (Sauf compétitions et évènements)
10h00-11h00 <b>Cours collectif</b> Entretien musculaire seniors	11h00-13h00 coaching musculation Santé sur RDV  <b>Pratique libre et encadrée musculation (*)</b>	10h00-12h00 coaching musculation Santé sur RDV	10h00-11h00  <b>Cours collectif</b> Entretien musculaire seniors	11h00-13h00 coaching musculation Santé sur RDV	10h00-12h00 <b>Cours collectif</b>  Cardio-training, Bodybarres, Abdo-fessiers, Renforcement musculaire, Stretching	10h00-14h00 <b>Pratique libre musculation, haltérophilie (Ouverture pouvant varier)</b>
10h-12h00 <b>Pratique libre et encadrée musculation</b>		11h00-12h00 <b>Cours collectif Pilates</b>	10h00-12h00 Pratique libre et encadrée musculation			
15h20-22h00 Coaching Haltérophilie  Musculation en pratique libre	15h20-22h00 Coaching Musculation  Haltérophilie en pratique libre	14h00-17h00 Ecole du Tonus/Haltérophilie benjamins-minimes-cadets	15h20-22h00 Coaching Musculation  Haltérophilie en pratique libre	15h20-22h00 Coaching Haltérophilie  Musculation en pratique libre	14h00-19h00 En projet	
19h00-20h00 (*) Cours collectif cardio et musculation		15h20-22h00 Coaching Haltérophilie  Musculation en pratique libre				
		19h30-20h30 20h30-21h15 <b>Cours collectifs Pilates</b>		19h00-20h00 20h00-21h00 <b>Cours collectifs</b> Pilates et stretching <u>Salle des Fougères</u>		

\*jusqu'au 15/12/24