










Planning D'ouverture et Horaires de cours collectifs de la salle Sport Santé Loisir

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-----------|--|-----------------------|--|-------------------|---------------------|----------------------|
| 9h-9h30 | | | | | | Ouverture 9h30 |
| 9h30-10h | | | | | | |
| 10h-10h30 | | | | | | 9h45 : Gym douce 45' |
| 10h30-11h | | | | | | |
| 11h-11h30 | | | | | | 11h : CT 45' |
| 11h30-12h | | Ouverture 12h | | Ouverture 12h | Ouverture 12h | |
| 12h-12h30 | | | | | | Fermeture 12h |
| 12h30-13h | | 12h15 : Pilates 45' | | 12h15 : Renfo 45' | 12h15 : Pilates 45' | |
| 13h-13h30 | | | | | | |
| 13h30-14h | | Fermeture 13h30 | Ouverture 13h45 | Fermeture 13h30 | Fermeture 13h30 | |
| 14h-14h30 | | | 14h - 15h Section Natation Prioritaire CT + Musculation | | | |
| 14h30-15h | | | | | | |
| 15h-15h30 | | | 15h15 : Renfo 45' | | | |
| 15h30-16h | | | | | | |
| 16h-16h30 | | | | | Ouverture 16h30 | |
| 16h30-17h | Ouverture 17h | Ouverture 17h | | Ouverture 16h45 | | |
| 17h-17h30 | | | | | | |
| 17h30-18h | | 17h30 : Gym douce 45' | 17h15 : CT 45' | | | |
| 18h-18h30 | 18h : Squats 15' | | 18h : Abdos 15' | 18h : Step 45' | 18h00 : CAF 30' | |
| 18h30-19h | 18h15 - 19h30 Section Hockey Prioritaire CT + Musculation | 18h30 : CAF 45' | 18h15 : Pilates 1h | 18h45 : Abdo 15' | 18h30 : Pilates 45' | |
| 19h-19h30 | | | | 19h : Stretch 30' | | |
| 19h30-20h | Fermeture 19h30 | | Fermeture 19h30 | | Fermeture 19h30 | |
| | | Fermeture 20h | | Fermeture 20h | | |

-  **Accès à la salle** (accès aux machines de musculation et cardio)
-  **Renfo** : Renforcement musculaire général
-  **CT** : Circuit Cardio Training, ateliers d'exercices à enchaîner
-  **Stretch** : Etirements passifs
-  **Gym douce** : Cours de renforcement musculaire doux
-  **CAF** : Renforcement musculaire Cuisses Abdos et Fessiers
-  **Abdos** : Renforcement musculaire ciblé aux abdominaux
-  **Step** : Cours cardio vasculaire chorégraphié autour d'une marche
-  **Pilates** : Renforcement des muscles profonds et allongement des muscles superficiels avec l'aide de la concentration de la respiration