

Gym Cœur-Santé au centre Lavarin / Planning Juin 2025

lundi 02/06			mardi 3/06		mercredi 4/06		
	groupe A	groupe B				groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)	18h00 - 19h00 :	Gym debout	18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym debout
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol		Cardio-training	18h30 - 19h00 :	Gym au sol	Cardio (vélo / tapis)
lundi 09/06			mardi 10/06		mercredi 11/06		
	groupe A	groupe B				groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Lundi de Pentecôte Férié		18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :			18h30 - 19h00 :	Gym au sol	18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol
lundi 16/06			mardi 17/06		mercredi 18/06		
	groupe A	groupe B				groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym debout	18h00 - 19h00 :	Gym debout	18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Gym au sol	Cardio (vélo / tapis)		Cardio-training	18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol
lundi 23/06			mardi 24/06		mercredi 25/06		
	groupe A	groupe B				groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Cardio-training	18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	18h00 - 18h30 :	Cardio-training	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Relaxation	Cardio (vélo / tapis)	18h30 - 19h00 :	Relaxation	18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Relaxation

Les séances du lundi et du mercredi sont réservées aux adhérents venant deux fois par semaine.
Les séances du mardi sont réservées aux adhérents venant une fois par semaine.