

PLANNING 2022 - 2023



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	10h00 - 10h45
		H.I.I.T TRAINING À PARTIR DE DÉCEMBRE	CROSS TRAINING	URBAN TRAINING DÉBUTANT	 OU POUND 1 SEMAINE SUR 2	
salle de motricité	salle multisports	salle de motricité	salle de motricité		salle de motricité	salle de danse
19h00 - 19h45	19h00 - 19h45	19h00 - 19h45	19h00 - 19h45	19h15 - 20h15		10h45 - 11h30
H.I.I.T TRAINING	CARDIOMIX PILOXING STEP			URBAN TRAINING AVANCÉ		CROSS TRAINING
salle de motricité	salle multisports	salle de motricité	salle de motricité			salle de danse
19h45 - 20h45	20h15 - 21h15	19h45 - 20h30	19h45 - 20h30			
	CROSS TRAINING					
salle de motricité	salle de boxe	salle de motricité	salle de motricité			

LIEUX DES ACTIVITÉS ET DE DÉPART POUR L'URBAN TRAINING

LUNDI / MERCREDI / JEUDI ET VENDREDI SOIR	L'Acropole salle de motricité - <i>Boulevard des déportés</i>
MARDI SOIR	Salle multisports rez de chaussée des ateliers puis salle de boxe premier étage des Ateliers - <i>9, rue des Frères Deveria</i>
SAMEDI MATIN	Cosec de la Chattière - salle de danse - <i>rue du Gué Maheu</i>
JEUDI SOIR DÉPART POUR L'URBAN TRAINING	En début d'année sur l'esplanade devant l'Acropole puis change tout les trimestres