

# Planning DES COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU  
5 SEPTEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	30' 9h30 CARDIO TRAINING	45' 9h30 CAF	30' 9h30 SANGLES SUSPENDUES			
45' 10h00 GYM DOUCE				45' 10h00 GYM DOUCE	45' 10h00 FULL BODY	75' 10h00 YOGA* <small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>
30' 11h00 CARDIO TRAINING	40' 11h00 STRETCHING	45' 11h00 GYM DOUCE	45' 11h00 PILATES	45' 11h00 FULL BODY	45' 11h00 BIKING	
45' 12h30 BIKING	45' 12h30 FULL BODY	45' 12h30 RENFO. DOS	45' 12h30 BIKING	45' 12h30 CAF		
45' 16h30 CAF						
45' 17h30 RENFO. DOS	30' 17h30 SANGLES SUSPENDUES	45' 17h30 PILATES		40' 17h30 STRETCHING		
45' 18h15 PILATES	45' 18h15 CAF	45' 18h30 CARDIO BOXING	45' 18h15 RENFO. DOS	60' 17h30 AIR'FIT	30' 18h15 SANGLES SUSPENDUES	
45' 19h00 CARDIO BOXING	45' 18h15 BIKING	45' 18h30 BIKING			45' 18h45 CAF	
45' 19h00 BIKING	45' 19h15 GYM DOUCE	30' 19h15 SANGLES SUSPENDUES	45' 18h15 RENFO. DOS	45' 19h15 FULL BODY	75' 19h30 YOGA*	
45' 19h45 FULL BODY	45' 19h15 BIKING	45' 19h45 CAF	45' 19h15 BIKING		<small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>	
20h00 30' CARDIO TRAINING	45' 20h10 STEP	45' 19h45 STEP	40' 20h15 STRETCHING			



Retrouvez-nous sur  

**A(B)DOFIT**

60' MERCREDI À 14h00

60' MERCREDI À 15h00

**DE 10 À 15 ANS**

☎ 06 50 54 95 41 ✉ jygosport@gmail.com  
📍 2 rue de la Gare - 56 700 HENNEBONT  
[WWW.FITNESS-TIME.FR](http://WWW.FITNESS-TIME.FR)