






SAISON 2022 / 2023



MUSCU  **CARDIO** 

Lundi au jeudi : 08h00 – 21h00
Vendredi : 08h00 – 19h00
Samedi – Dimanche : 9h00 – 12h00

TIR 

Tir Contrôlé :
Dimanche : 10h – 12h
Tir Libre :
Lundi au Jeudi : 18h – 22h
Vendredi 14h – 22h
Samedi – Dimanche : 8h – 22h

RESTAURATION FAUTEUIL
Lundi
09h00 – 17h00

SCRABLE
Mardi
14h00 – 17h00

RANDONNEES
Lundi
Journée ou
Demi - journée

BADMINTON
Lundi
17H30 – 19H30
Mercredi
17h30 – 19h30

ESCALADE BLOC
jeudi 18h45 – 20h15

NATATION
11H00 – 12H00

TRIATHLON
12H00-13h15

PLANNING COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
FITNESS 09H00 – 10H00 Martine	FITNESS 09H00 – 10H00 Martine	FITNESS 09H00 – 10H00 Martine	FITNESS 09H00 – 10H00 Martine	FITNESS 8H00-10H00 Martine	TIR À PLOMB 09H00 – 11H00 Emmanuel
FITNESS 18H00 – 19H00 CIRCUIT TRAINING Claudia	FITNESS 17H30 – 18H30 RPM Vincent	YOGA 17H30 - 18h30 Hélène	FITNESS CARDIO RENFO 17H30 – 18H30 Vincent		FITNESS RPM 10H30 – 11H30 Vincent
			BOXE 18H30- 20H00 Maeva-Chris		