



Un club qui bouge  
est un club qui vit

# SAISON 2023 / 2024



## MUSCU



## CARDIO

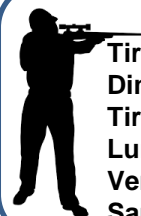


Lundi au jeudi : 08h00 – 20h00

Vendredi : 08h00 – 19h00

Samedi – Dimanche : 9h00 – 17h00

## TIR



Tir Contrôlé :

Dimanche : 10h – 12h

Tir Libre :

Lundi au Jeudi : 18h – 22h

Vendredi 14h – 22h

Samedi – Dimanche : 8h – 22h

## RESTAURATION FAUTEUIL

Mardi  
09h00 – 17h00

## SCRABLE

Mardi  
14h00 – 17h00

## PLANNING COURS COLLECTIFS

### LUNDI

**FITNESS**  
09H00 – 10H00  
Martine

**FITNESS**  
18H-19h00  
Circuit training  
Claudia

**AIKIDO**  
19H00-21H30  
Didier

### MARDI

**FITNESS**  
09H00 – 10H00  
Martine

**FITNESS**  
17H30 – 18H30  
biking  
Vincent

### MERCREDI

**FITNESS**  
09H00 – 10H00  
Martine

Cardio boxe  
18H00-19h00  
valentin

### JEUDI

**FITNESS**  
09H00 – 10H00  
Martine

**FITNESS**  
CARDIO RENFO  
17H30 – 18H30  
Vincent

### VENDREDI

**FITNESS**  
09H00-10H00  
Martine

### DIMANCHE

**TIR À PLOMB**  
09H00 – 11H00  
Emmanuel

Fitness  
10h30-11h30  
biking  
Vincent

## BADMINTON

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

## NATATION jeudi

11H00-12H00

## TRIATHLON Cyclisme

12H00-13h15