

PLANNING 2023-2024 DES COURS DE CARDIOGYM DU MERCREDI

SEPT	OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN
1 VE	1 DI	1 ME	1 VE	1 LU	1 JE RENFO/PILATES	1 VE	1 LU Férié	1 ME Férié	1 SA
2 SA	2 LU ZUMBA	2 JE	2 SA	2 MA	2 VE	2 SA	2 MA PILATES/RENFO/C&M	2 JE RENFO/PILATES	2 DI
3 DI	3 MA PILATES/RENFO/C&M	3 VE	3 DI	3 ME vacances	3 SA	3 DI	3 ME TBC HI-LOW	3 VE	3 LU ZUMBA
4 LU ZUMBA	4 ME STRONG NATION	4 SA	4 LU ZUMBA	4 JE	4 DI	4 LU ZUMBA	4 JE RENFO/PILATES	4 SA	4 MA PILATES/RENFO/C&M
5 MA PILATES/RENFO/C&M	5 JE RENFO/PILATES	5 DI	5 MA PILATES/RENFO/C&M	5 VE	5 LU ZUMBA	5 MA PILATES/RENFO/C&M	5 VE	5 DI	5 ME CIRCUIT-TRAINING
6 ME TBC HI-LOW	6 VE	6 LU ZUMBA	6 ME CIRCUIT-TRAINING	6 SA	6 MA PILATES/RENFO/C&M	6 ME CIRCUIT-TRAINING	6 SA	6 LU ZUMBA	6 JE RENFO/PILATES
7 JE RENFO/PILATES	7 SA	7 MA PILATES/RENFO/C&M	7 JE RENFO/PILATES	7 DI	7 ME TBC HI-LOW	7 JE RENFO/PILATES	7 DI	7 MA PILATES/RENFO/C&M	7 VE
8 VE	8 DI	8 ME STRONG NATION	8 VE	8 LU ZUMBA	8 JE RENFO/PILATES	8 VE	8 LU ZUMBA	8 ME Férié	8 SA
9 SA	9 LU ZUMBA	9 JE RENFO/PILATES	9 SA	9 MA PILATES/RENFO/C&M	9 VE	9 SA	9 MA PILATES/RENFO/C&M	9 JE Férié	9 DI
10 DI	10 MA PILATES/RENFO/C&M	10 VE	10 DI	10 ME CIRCUIT-TRAINING	10 SA	10 DI	10 ME STRONG NATION	10 VE	10 LU ZUMBA
11 LU ZUMBA	11 ME	11 SA	11 LU ZUMBA	11 JE RENFO/PILATES	11 DI	11 LU ZUMBA	11 JE RENFO/PILATES	11 SA	11 MA PILATES/RENFO/C&M
12 MA PILATES/RENFO/C&M	12 JE RENFO/PILATES	12 DI	12 MA PILATES/RENFO/C&M	12 VE	12 LU ZUMBA	12 MA PILATES/RENFO/C&M	12 VE	12 DI	12 ME TBC HI-LOW
13 ME STRONG NATION	13 VE	13 LU ZUMBA	13 ME TBC HI-LOW	13 SA	13 MA PILATES/RENFO/C&M	13 ME TBC HI-LOW	13 SA	13 LU ZUMBA	13 JE RENFO/PILATES
14 JE RENFO/PILATES	14 SA	14 MA PILATES/RENFO/C&M	14 JE RENFO/PILATES	14 DI	14 ME STRONG NATION	14 JE RENFO/PILATES	14 DI	14 MA PILATES/RENFO/C&M	14 VE
15 VE	15 DI	15 ME CIRCUIT-TRAINING	15 VE	15 LU ZUMBA	15 JE RENFO/PILATES	15 VE	15 LU	15 ME CIRCUIT-TRAINING	15 SA
16 SA	16 LU ZUMBA	16 JE RENFO/PILATES	16 SA	16 MA PILATES/RENFO/C&M	16 VE	16 SA	16 MA Vacances	16 JE RENFO/PILATES	16 DI
17 DI	17 MA PILATES/RENFO/C&M	17 VE	17 DI	17 ME TBC HI-LOW	17 SA	17 DI	17 ME	17 VE	17 LU ZUMBA
18 LU ZUMBA	18 ME CIRCUIT-TRAINING	18 SA	18 LU ZUMBA	18 JE RENFO/PILATES	18 DI	18 LU ZUMBA	18 JE	18 SA	18 MA PILATES/RENFO/C&M
19 MA PILATES/RENFO/C&M	19 JE RENFO/PILATES	19 DI	19 MA PILATES/RENFO/C&M	19 VE	19 LU	19 MA PILATES/RENFO/C&M	19 VE	19 DI	19 ME STRONG NATION
20 ME CIRCUIT-TRAINING	20 VE	20 LU ZUMBA	20 ME STRONG NATION	20 SA	20 MA	20 ME STRONG NATION	20 SA	20 LU Férié	20 JE RENFO/PILATES
21 JE RENFO/PILATES	21 SA	21 MA PILATES/RENFO/C&M	21 JE RENFO/PILATES	21 DI	21 ME	21 ME	21 DI	21 MA PILATES/RENFO/B&M	21 VE
22 VE	22 DI	22 ME TBC HI-LOW	22 VE	22 LU ZUMBA	22 JE	22 VE	22 LU	22 ME TBC HI-LOW	22 SA
23 SA	23 LU ZUMBA	23 JE RENFO/PILATES	23 SA	23 MA PILATES/RENFO/C&M	23 VE	23 SA	23 MA	23 JE RENFO/PILATES	23 DI
24 DI	24 MA PILATES/RENFO/C&M	24 VE	24 DI	24 ME STRONG NATION	24 SA	24 DI	24 ME	24 VE	24 LU ZUMBA
25 LU ZUMBA	25 ME TBC HI-LOW	25 SA	25 LU	25 JE RENFO/PILATES	25 DI	25 LU ZUMBA	25 JE	25 SA	25 MA PILATES/RENFO/C&M
26 MA PILATES/RENFO/C&M	26 JE RENFO/PILATES	26 DI	26 MA	26 VE	26 LU	26 MA PILATES/RENFO/C&M	26 VE	26 DI	26 ME CIRCUIT-TRAINING
27 ME TBC HI-LOW	27 VE	27 LU ZUMBA	27 ME	27 SA	27 MA	27 ME CIRCUIT-TRAINING	27 SA	27 LU ZUMBA	27 JE RENFO/PILATES
28 JE RENFO/PILATES	28 SA vacances	28 MA PILATES/RENFO/C&M	28 JE	28 DI	28 ME	28 JE RENFO/PILATES	28 DI	28 MA PILATES/RENFO/C&M	28 VE
29 VE	29 DI	29 ME STRONG NATION	29 VE	29 LU ZUMBA	29 JE	29 VE	29 LU ZUMBA	29 ME STRONG NATION	29 SA
30 SA	30 LU	30 JE RENFO/PILATES	30 SA	30 MA PILATES/RENFO/C&M	30 SA	30 SA	30 MA PILATES/RENFO/C&M	30 JE RENFO/PILATES	30 DI
31 MA	31 MA		31 SA	31 ME CIRCUIT-TRAINING		31 DI		31 VE	

- TBC HI-LOW** Cours chorégraphié à dominante cardio vasculaire avec du renforcement musculaire en alternance
- STRONG NATION** Cours de HIIT mélangeant cardio et renforcement musculaire synchronisé avec la musique
- CIRCUIT-TRAINING** Cours enchaînant des exercices variés de renforcement et de cardio pendant un temps donné.