CÉBAZAT TONIC - Gymnase Jean Zay Cébazat

Planning des cours - saison 2023-2024

http://cebazatonic.sportsregions.fr - 06 08 30 08 61

PLANNING PROVISOIRE PENDANT L'ABSENCE DE PATRICIA

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	MAXIME - SALLE B	MARION - SALLE A		MARION - SALLE A à compter du 23/11/2023	ALINE - SALLE B à compter du 01/12/2023	SAMIH - SALLE A
	9h à 9h30	9h à 10h		9h à 10h	9h à 10h30	9h à 10h
	ABDOS FESSIERS	HIIT		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFO CARDIO	GYM STRETCHING
	9h30 à 10h30			10h à 11h		10h à 11h00
	PILATES			CIRCUIT TRAINING		BODY SCULT

APRES-MIDI	ALINE - SALLE B à compter du 27/11/2023	LEO - SALLE B à compter du 21/11/2023	JONATHAN - SALLE B	LEO - SALLE A à compter du 30/11/2023	ALINE - SALLE B à compter du 01/12/2023	
	19h45 à 20h30	17h à 18h	17h30 à 18h	18h à 19h	18h30 à 19h30	
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	HIIT	RENFO ABDOS FESSIERS	ZUMBA	
	20h30 à 21h30		18h à 18h45			
	ZUMBA		PILATES			