


CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
A.M.		HIIT 7h15 à 8h 00142 Julien		KinExpress 7h15 à 8h 00142 Simon	
P.M.	Cross Circuit 12h à 13h 00142 Julien	Correction posturale 12h à 13h 00106 J-François	Cross Circuit 12h10 à 13h 00142 Marc-Antoine	Stretching 12h à 13h 00875 Annie	
	Cond. en gymnase 40 min Lu et Me 12h10 à 12h50 00141 Simon	Cond. phy. en gymnase Ma et Je 12h10 à 13h05 00143 Simon	Cond. en gymnase 40 min Lu et Me 12h10 à 12h50 00141 Simon	Cond. phy. En gymnase Ma et Je 12h10 à 13h05 00143 Julien	KinExpress 12h15 à 13h 00142 Julien (Aussi en séance à la pièce, voir KinFit)
	Cross Circuit 17h à 18h15 00142 Simon	HIIT 17h à 18h 00142 Julien		HIIT 16h45 à 17h40 00142 Simon	
	Cond. phy. en gymnase Lu et Me 17h30 à 18h25 00141 J-François	Entr. Extrême 17h20 à 18h20 00143 Simon	Cond. phy. en gymnase Lu et Me 17h25 à 18h20 00143 J-François	Entr. Extrême 17h20 à 18h20 00143 Marc-Antoine	
	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 17h45 à 19h (course) Extérieur Chantal	StretchFit 17h30 à 18h30 00897 Jean-François		Préparation physique Course 17h45 à 18h40 00142 Simon	
SOIRÉE	Suspension Bootcamp 18h20 à 19h15 00142 Simon	Préparation physique Sports d'été 18h05 à 19h 00142 Julien	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 20h (course) Extérieur Chantal	Cross Circuit 18h45 à 20h 00142 Julien	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 18h à 18h55 (natation) 1388 Chantal
	Préparation physique Course à obstacles 19h20 à 20h20 00142 Simon	Préparation à l'entraînement en intensité 19h05 à 20h 00142 Julien		Cardio Raquette 18h50 à 19h50 Extérieur Marc-Antoine	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 19h15 à 20h15 (vélo) 00151 Chantal
	Piyo 19h25 à 20h25 00875 À confirmer !				NOUVEAU *** SAMEDI ***
	Triathlon débutant Lu-Me-Ve ou Lu-Me 19h30 à 20h25 (natation) 1835 Chantal		Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 20h30 à 21h30 (vélo) 00151 Chantal		 Piyo 11h30 à 12h30 00875 À confirmer !

Veuillez consulter le site WEB du PEPS afin de connaître les dates de début et de fin ainsi que les remarques associées pour chacune des activités.