

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|--|---|---|---|
| | HIIT 7h à 7h45 00142 Simon | | Sprint Fit 7h à 8h TER1-A Guillaume | |
| Cross Circuit 12h à 13h 00142 | Stretching posturale 12h à 13h 00106 J-François | Cross Circuit 12h à 13h 00142 | Kin Express 7h15 à 8h 00142 Simon | |
| Cond. Phy. Automnal 40 min. Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Simon | Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h10 à 13h05 Ext/00143 Simon | Cond. Phy. Automnal 40 min Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Simon | Stretching 12h à 13h 00875 Annie | |
| Bootcamp extérieur 16h15 à 17h15 Extérieur Julien | Kin Express 12h15 à 13h 00142 Cléo (Aussi en séance à la pièce, voir KinFit) | | Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h10 à 13h05 Ext/00143 | Kin Express 12h15 à 13h 00142 Mihai (Aussi en séance à la pièce, voir KinFit) |
| Suspension Bootcamp 17h15 à 18h15 00142 Simon | | | Entr. Extrême ext. 16h45 à 17h45 Extérieur Marc-Antoine | |
| Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h30 à 18h25 Ext/00875 J-François | Cross Circuit 16h55 à 18h10 00142 Julien | HIIT extérieur 16h30 à 17h30 Extérieur Julien | HIIT 17h30 à 18h30 00142 Simon | |
| Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 17h45 à 19h (course) Extérieur Chantal | Sprint Fit 17h à 18h TER1-A Guillaume | Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h30 à 18h25 Ext/00106 J-François | Cross Circuit 18h40 à 19h55 00142 Simon | |
| Prép. Phys : activité d'hiver 18h30 à 19h30 00142 Simon | Entr. Extrême ext. 17h30 à 18h30 Extérieur Simon | Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 20h (course) Extérieur Chantal | | Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 17h30 à 18h25 (natation) 1388 Chantal |
| Triathlon débutant Lu-Me-Ve ou Lu-Me 19h35 à 20h30 (natation) 1835 Chantal | HIIT 18h15 à 19h15 00142 Julien | Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 20h30 à 21h30 (vélo) 00151 Chantal | | Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 19h45 (vélo) 00151 Chantal |

Veillez 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.