

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	HIIT 7h à 7h45 00142 Simon		Kin Express 7h à 7h45 00142 Simon	
Cross Circuit 12h à 13h 00142 Maxime	Stretching posturale 12h à 13h 00106 J-François	Cardio Fusion 55 ans et + 10h30 à 11h30 00875 Anne-Marie	Combo cardio-muscu-stretch 55 ans et + 10h30 à 11h45 00142 Philippe	
Cond. Phy. Automnal 40 min. Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Estelle	Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h10 à 13h05 Ext/00143	Cross Circuit 12h à 13h 00142 Philippe	Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h10 à 13h05 Ext/00143 Cléo	
Bootcamp extérieur 16h15 à 17h15 Extérieur Julien	Kin Express 12h15 à 13h 00142 Cléo <small>(Aussi en séance à la pièce, voir KinFit)</small>	Cond. Phy. Automnal 40 min Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Anne-Marie		Kin Express 12h15 à 13h 00142 Philippe <small>(Aussi en séance à la pièce, voir KinFit)</small>
Suspension Bootcamp 17h15 à 18h15 00142 Pierre-Olivier	Cond. Phy. 55 ans et + 13h15 à 14h25 00141 Cléo		Cond. Phy. 55 ans et + 13h15 à 14h25 00143 Cléo	
Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h30 à 18h25 Ext/00875 J-François	Essentrics 16h45 à 17h45 00875 Valeriya	Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h30 à 18h25 Ext/00143 J-François	Entr. Extrême ext. 17h30 à 18h30 Extérieur À confirmer	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 17h30 à 18h25 (natation) 1388 Chantal
Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 17h45 à 19h (course) Extérieur Chantal	Cross Circuit 16h55 à 18h10 00142 Julien	HIIT extérieur 18h à 19h Extérieur Julien	HIIT 17h30 à 18h30 00142 Simon	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 19h45 (vélo) 00151 Chantal
Cross Circuit 18h30 à 19h30 00142 Pierre-Olivier	HIIT 18h15 à 19h15 00142 Julien	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 20h (course) Extérieur Chantal	Cross Circuit 18h40 à 19h55 00142 Simon	
Triathlon débutant Lu-Me-Ve ou Lu-Me 19h35 à 20h30 (natation) 1835 Chantal		Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 20h30 à 21h30 (vélo) 00151 Chantal	Cross Circuit 20h05 à 21h05 00142 Simon	

**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.**