

# CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Cardio Fusion 55+ 10h30 à 11h30 0349 Anne-Marie	Combo cardio-muscu-stretch 55+ 10h30 à 11h45 00142 Philippe	
HIIT 12h00 à 12h55 00142 Philippe	Stretching postural 12h00 à 13h00 00349 Jean-Francois	Cross Circuit 12h00 à 12h55 00142 Philippe	Cond. Physique automnal Ma & Je 12h05 à 12h55 TER1-ZBS/Gradins/00141 Cléo	Kin Express 12h15 à 13h00 00142 Philippe
Cond. Phys. Automnal 40 min. Lu & Me 12h10 à 12h50 TER1-ZBS/Gradins/00141 Nicolas	Cond. Phys. Automnal 40 min. Ma-Je 12h05 à 12h55 TER1-ZBS/Gradins/00141 Philippe	Cond. Phys. Automnal 40 min. Lu & Me 12h10 à 12h50 TER1-ZBS/Gradins/00141 Anne-Marie	Kin Express 12h15 à 13h00 00142 Philippe	
Suspension Bootcamp 17h15 à 18h10 00142 Gabrielle	Kin Express 12h15 à 13h00 00142 Cléo		Cond. Physique 55+ 13h10 à 14h20 00143 Cléo	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 17h30 à 18h25 (natation) 1388 A-5-6-7-8 Chantal
Triathlon débutant Lu-Me-Ve 17h15 à 18h30 (course) Extérieur Chantal	Cond. Physique 55+ 13h10 à 14h20 00897 Cléo	Cond. Physique automnal Lu & Me 17h25 à 18h20 TER 3/Gradins/00106 Jean-Francois	HIIT 17h30 à 18h25 00142 Simon	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Me-Ve 18h45 à 19h45 (velo) 00151 Chantal
Cond. Physique automnal Lu & Me 17h25 à 18h20 TER 3/Gradins/00875 Jean-Francois	Cross Circuit 16h55 à 18h05 00142 À confirmer	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Me-Ve 18h45 à 20h00 (course) Extérieur	Cross Circuit 18h40 à 19h50 00142 Simon	
Cross Circuit 18h30 à 19h25 00142 Gabrielle	HIIT 18h15 à 19h10 00142 À confirmer	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 20h30 à 21h30 (velo) 00151	Cross Circuit 20h05 à 21h00 00142 Simon	
Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 19h00 à 19h55 (natation) 1835 C8-9 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.**