

# PLANNING PAR DISCIPLINES 2024 - 2025

## Vannes - Questembert - Theix - Sarzeau

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

### ADO-ADULTES

### **PILATES - FITNESS - RENFORCEMENT - STRETCHING**

<b>PILATES SPRING BOARD</b>	adultes	Tous niveaux	LUNDI	19h30 - 20h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MARDI	11h00 - 12h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	12h15 - 13h15	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MARDI	15h00 - 16h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	18h30 - 19h30	Vannes
<b>CIRCUIT PILATES</b>	adultes	Tous niveaux	LUNDI	18h30 - 19h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MERCREDI	18h30 - 19h30	Vannes
	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	10h00 - 11h00	Vannes
<b>PILATES FONDAMENTAL</b>	adultes	Tous niveaux	MARDI	10h00 - 11h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	10h00 - 11h00	Vannes
<b>PILATES STRETCH</b>	adultes	Tous niveaux	LUNDI	14h00 - 15h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	MARDI	12h15 - 13h15	Vannes
	adultes	Tous niveaux	JEUDI	14H00 - 15H00	Vannes
<b>CARDIO - PILATES SPRING BOARD</b>	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	12h15 - 13h15	Vannes
<b>CIRCUIT TRAINNING</b>	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	17h30 - 18h30	Vannes
<b>GYM SANTE</b>	adultes	Tous niveaux + Adapté	LUNDI	15h00 - 16h00	Vannes
	adultes	Tous niveaux	VENDREDI	11h00 - 12h00	Vannes
<b>PILATES DOS / ABDO</b>	adultes	Tous niveaux	JEUDI	11h00 - 12h00	Vannes
<b>FIT DANSE - ZUMBA</b>	adultes	Tous niveaux	MERCREDI	19h30 - 20h30	Vannes
<b>RENFOR - STRETCH</b>	adultes	Tous niveaux	LUNDI	20h15 - 21h15	Vannes