



## Planning des activités - Saison 2025/2026

### Section Fitness Mise en forme (RdC HALL A-EUROPEEN 2)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Permanence salle	Solène	Hamidou		Kaevin	Jonas
Cours collectif	12h00-13h00 Cross training Benjamin	12h00-13h00 Combat au sol Benjamin	12h00-13h00 Hyrox Jocelyn	12h00-13h00 Renforcement musculaire Jonas	12h00-13h00 Full Body Samira
Permanence salle	Ruddy	Jennifer	Christophe ou Gaëlle	Ben	Sonia
Cours collectif	18h00-19h00 Renforcement musculaire Karine	18h00-19h00 Cross fit Davy	18H00-19H00 Cardio Training / Renfo musculaire Kevin	17h30-18h30 Cardio training ou Renfo musculaire Alexandra	Salle ouverte mais pas de cours collectif