ESPACE SPORT'IFF

PLANNING 2026

	lundi		mardi		mercredi		jeudi		vendredi	
	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme	Cours collectifs	Remise en forme
8h30										
9h00				**Libre** 8h30-10h00						
9h30										
10h00										
10h30								**Libre** 10h00-14h00		
11h00										
11h30									**Sport Bien-être** 11h00-12h00	
12h00										
12h30		**Libre** 12h00-14h00				**Libre** 12h00-14h30				**Libre** 12h00-17h00
13h00	**Circuit Training** 12h45-13h30		**Cardio Training** 12h45-13h15		**Stretching & Mobilité** 12h45-13h30				**CAF** 12h45-13h30	
13h30										
14h00										
14h30										
15h00										
15h30										
16h00										
16h30		**Libre** 16h00-19h30								
17h00					**Sport Bien-être** 16h30-17h30			**Libre** 16h30-19h30		
17h30										
18h00						**Libre** 17h30-20h00				
18h30										
19h00										
19h30										
20h00	**Renforcement musculaire** 19h30-20h30						**Renforcement musculaire** 19h30-20h30			
20h30					**Cardio Training** 20h00-20h30					
21h00										