

# Planning DES COURS COLLECTIFS

À PARTIR DU  
6 JANVIER 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	30' 9h30 CARDIO TRAINING	45' 9h30 CAF	30' 9h30 SANGLES SUSPENDUES			
45' 10h00 GYM DOUCE				45' 10h00 GYM DOUCE	45' 10h00 FULL BODY	75' 10h00 YOGA* <small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>
30' 11h00 CARDIO TRAINING	40' 11h00 STRETCHING	45' 11h00 GYM DOUCE	45' 11h00 PILATES	45' 11h00 FULL BODY	45' 11h00 FIT DANCE	45' 11h00 BIKING
45' 12h30 BIKING	45' 12h30 FULL BODY	45' 12h30 RENFO. DOS	45' 12h30 BIKING	45' 12h30 CAF		
45' 17h00 RENFO. DOS	30' 17h00 SANGLES SUSPENDUES					
	30' 17h30 SANGLES SUSPENDUES	45' 17h30 PILATES			40' 17h30 STRETCHING	
45' 18h00 GYM DOUCE	45' 18h00 PILATES		30' 18h00 SANGLES SUSPENDUES	30' 17h45 CARDIO TRAINING	30' 18h15 SANGLES SUSPENDUES	
		45' 18h30 FULL BODY	45' 18h30 RENFO. DOS	45' 18h30 BIKING	45' 18h45 CAF	
45' 19h00 FULL BODY	45' 19h00 CARDIO BOXING			45' 19h00 BIKING		
30' 19h50 CARDIO TRAINING	45' 19h45 CAF	30' 19h30 CARDIO TRAINING	45' 19h30 CARDIO BOXING		75' 19h30 YOGA* <small>*En supplément. Cours encadré par Sandrine ALAMELOU.</small>	



Retrouvez-nous sur  

**A(B)DOFIT**

60' MERCREDI À 15h00  
DE 10 À 15 ANS

☎ 06 50 54 95 41 ✉ jygospport@gmail.com  
📍 2 rue de la Gare - 56 700 HENNEBONT  
[WWW.FITNESS-TIME.FR](http://WWW.FITNESS-TIME.FR)