

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	HIIT 7h à 7h55 00142 À confirmer		Kin Express 7h à 7h45 00142 À confirmer	
HIIT 12h à 12h55 00142 Philippe	Stretching posturale 12h à 13h 00106 J-François	Cardio Fusion 55 ans et + 10h30 à 11h30 0349 Anne-Marie	Combo cardio-muscu-stretch 55 ans et + 10h30 à 11h45 00142 Philippe	
Cond. Phy. Automnal 40 min. Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Nicolas	Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h05 à 12h55 Ext/00143 Philippe	Cross Circuit 12h à 12h55 00142 Philippe	Cond. Phy. Automnal Ma et Je 12h05 à 12h55 Ext/00143 Cléo	
Bootcamp extérieur 16h45 à 18h40 Extérieur Julien	Kin Express 12h15 à 13h 00142 Cléo <small>(Aussi en séance à la pièce, voir KinFit)</small>	Cond. Phy. Automnal 40 min Lu et Me 12h10 à 12h50 Ext/00141 Anne-Marie	Kin Express 12h15 à 13h 00142 Philippe	Kin Express 12h15 à 13h 00142 Philippe <small>(Aussi en séance à la pièce, voir KinFit)</small>
Suspension Bootcamp 17h15 à 18h10 00142 Gabrielle	Cond. Phy. 55 ans et + 13h10 à 14h20 00143/00875/00106 Cléo		Cond. Phy. 55 ans et + 13h10 à 14h20 00143 Cléo	
Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h25 à 18h20 Ext/00106 J-François		Cond. Phy. Automnal Lu et Me 17h25 à 18h20 Ext/00106 J-François		Ent. Extrême extérieur 17h à 18h Extérieur Gabrielle
Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 17h45 à 19h (course) Extérieur Chantal	Cross Circuit 16h55 à 18h05 00142 Julien		HIIT 17h30 à 18h25 00142 Simon	Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve 17h30 à 18h25 (natation) 1388 Chantal
Cross Circuit 18h30 à 19h25 00142 Gabrielle	HIIT 18h15 à 19h10 00142 Julien	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 20h (course) Extérieur Chantal	Cross Circuit 18h40 à 19h50 00142 Simon	Triathlon débutant Lu-Me-Ve 18h45 à 19h45 (vélo) 00151 Chantal
Triathlon débutant Lu-Me-Ve ou Lu-Me 19h35 à 20h30 (natation) 1835 Chantal		Triathlon intermédiaire Lu-Me-Ve ou Lu-Me 20h30 à 21h30 (vélo) 00151 Chantal	Cross Circuit 20h05 à 21h 00142 Simon	

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.