



AGENDA SEMAINE & WEEK-END

01 juin au 30 juin 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 - 10h00	GYM BEACH 📍 Plage	PILATES	REVEIL MUSCULAIRE	PILATES	YOGA INITIATION 📍 Plage	RANDO HIKING 📍 CAP CAMARAT (- 3H)	LONGE CÔTE 📍 Plage
10h00 - 11h00	AQUAGYM 📍 Piscine	AQUAGYM 📍 Piscine	AQUAGYM 📍 Piscine	AQUAGYM 📍 Piscine	AQUAGYM 📍 Piscine		AQUAGYM 📍 Piscine
11h00 - 12h00	CROSS TRAINING	C.A.F LOWER BODY	HIIT 30' ABDOS 30'	CROSS TRAINING	BEACH SOCCER HIIT 30' ABDOS 30'		PILATES 📍 Club Sport
16h00 - 17h00			BEACH VOLLEY	TENNIS DE TABLE 📍 Club Sport	BEACH VOLLEY		BEACH VOLLEY
17h00 - 18h00			BODY SCULPT			CIRCUIT TRAINING 📍 Club Sport	C.A.F LOWER BODY
18h00 - 19h00	PILATES 📍 Club Sport	ZUMBA 📍 Club Sport	STRETCHING 45'	ZUMBA 📍 Club Sport	CIRCUIT TRAINING	ATELIER DUO RELAXATION MUSCULAIRE	STRETCHING 45'
19h00 - 20h00		AQUA TRAINING				FOOTBALL 📍 Kon Tiki City Sport RDV 18h45	

~ Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau ainsi que d'une serviette ~