

PLANNING COURS GYM

2025 - 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09:00	09:15							
09:15	09:30							
09:30	09:45							
09:45	10:00							
10:00	10:15	Renfo adapté		PP B		Pilate Senior Intermédiaire		
10:15	10:30							
10:30	10:45	Stretching				Pilate Senior Débutant	GP + (sur selection)	
10:45	11:00							
11:00	11:15							
11:15	11:30							
11:30	11:45			Eveils A				
11:45	12:00							
12:00	12:15							
12:15	12:30							
12:30	12:45							
12:45	13:00							
13:00	13:15						J2	
13:15	13:30			PP (2eme annee) + GP (1ere annee)				
13:30	13:45							
13:45	14:00							
14:00	14:15							
14:15	14:30							
14:30	14:45							
14:45	15:00							
15:00	15:15			J 1 - J 3			J1	
15:15	15:30							
15:30	15:45							
15:45	16:00							
16:00	16:15							
16:15	16:30							
16:30	16:45							
16:45	17:00							
17:00	17:15		PP A	GP A		J 3 - J 4		
17:15	17:30							
17:30	17:45							
17:45	18:00							
18:00	18:15							
18:15	18:30				GP B			
18:30	18:45	Pilate A	J 2	J 4 - AINEES				
18:45	19:00							
19:00	19:15							
19:15	19:30	Pilate B						
19:30	19:45							
19:45	20:00							
20:00	20:15				Gym Agrès adulte	AINEES		
20:15	20:30	Parcours training						
20:30	20:45							
20:45	21:00							
21:00	21:15							
21:15	21:30							
21:30	21:45							
21:45	22:00							
Nbre heures Julien			3	9,75	3,25	4	3,5	
Nbre heures Laure							1,75	
Nbre heures Cathy		4,75				2		
		Nbre heures cou		prepa	total			
		Nbre heures Julien	23,5	3	26,5			
		Nbre heures Laure	1,75		1,75			
		Nbre heures Cathy	6,75		6,75			

Catégorie Temps cours max par cours

Eveils 1h 16

PP 1h30 20 x2

GP 1h45 20 x2

GP + 1h45 20

J1 1h45 + 1h30 16 x2

J2 1h30 + 2h

J3 1h45 + 2h 16 x2

J4 - Aînées 2h x 2

Pilate 1h x 2 13 mini et 24 max x2

Pilate sénior 1h x 2 13 mini et 24 max x2

Renfo 1h 19 mini et 24 max

Streching 1h 13 mini et 24 max

Gym agrès 1h30