



PLANNING 2023/2024 - Du 11 septembre 2023 au 07 juin 2024

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation
12H20/13H20 RENFO	12h15/13h45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 STEP Débutant	12h15/13h45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 PILATES / STRETCHING	12H15 / 13H45 MUSCULATION CARDIO
	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO	17H30/18H15 RENFO	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO	17H30/18H15 CARDIO BOXE	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO
		18H15/19H ZUMBA		18H15/19H STEP	

JEUDI		VENDREDI	
Cours collectifs	Musculation	Cours collectifs	Musculation
12H20/13H20 LIA	12H15 / 13H45 MUSCULATION CARDIO	12H20/13H20 RENFO	12H15 / 13H45 MUSCULATION CARDIO
17H30 / 18h15 RENFO FULL BODY	17H00/20H00 MUSCULATION CARDIO		
18H15/19H CIRCUIT FIT			

Localisation : Gymnase Colette Besson – 52 Bd Niels Bohr Villeurbanne LA DOUA - <http://poleforme.univ-lyon1.fr>