

Avril 2026  
FITNESS



<b>Jeudi 02</b>	12h00	Stretching	Etirements musculaires et assouplissements articulaires
<b>Vendredi 03</b>	12h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde
<b>Lundi 06</b>	13h00	AFC/ BBE	Renforcement musculaire général
<b>Mardi 07</b>	13h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 09</b>	13h00	Stretching	Etirements musculaires et assouplissements articulaires
<b>Vendredi 10</b>	13h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde
<b>Lundi 13</b>	12h00	AFC/BBE	Renforcement musculaire général
<b>Mardi 14</b>	12h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 16</b>	12h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Vendredi 17</b>	12h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde
<b>Lundi 20</b>	13h00	AFC/ BBE	Renforcement musculaire général
<b>Mardi 21</b>	13h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 23</b>	13h00	Stretching	Etirements musculaires et assouplissements articulaires
<b>Vendredi 24</b>	13h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde
<b>Lundi 27</b>	13h00	AFC/ BBE	Renforcement musculaire général
<b>Mardi 28</b>	13h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 30</b>	13h00	Stretching	Etirements musculaires et assouplissements articulaires

Mai 2026  
FITNESS



<b>Lundi 18</b>	13h00	AFC/BBE	Renforcement musculaire général
<b>Mardi 19</b>	13h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 21</b>	13h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Vendredi 22</b>	13h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde
<b>Mardi 26</b>	12h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Mercredi 27</b>	12h00	Gymnastique Douce	Gymnastique à base de mouvements simples
<b>Jeudi 28</b>	12h00	Stretching	Etirements musculaires et assouplissements articulaires
<b>Vendredi 29</b>	12h00	FITBALL	Travail de la musculature profonde