

Planning Palais des Sports du 4 au 10 décembre 2023



	LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
09.00							
10.00				Pilayoga flex Visio			
11.00		Aqua gym			Nage avec palmes		
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00			Esc				Esc
18.00	Esc	Esc			Esc	Esc	Esc
19.00	Esc	Esc		Esc	Esc	Esc	
20.00					Pilayogaflex		Yoga Stretch

Heures
d'ouverture

Renseignements à
L'accueil du Palais
des
Sports et des
Congrès
Ou au
04 76 11 21 41

Piscine: dernière
entrée
1h avant la
fermeture
Évacuation 1/2h
avant
la fermeture
Ouverture à 14h30 le
samedi

Planning Palais des Sports du 11 au 17 décembre 2023



	LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
09.00							
10.00				HIIT Visio			
11.00		Aqua gym		Pilayoga flex Visio	Nage avec plumes		
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							Esc
18.00	Esc 4/5 Abdos-	Esc 6/7	Esc Pilates	Esc Tir à l'arc	Esc	Esc Body	Esc Gym
19.00	Esc Fessiers Reggaeton	Esc Cardio	Esc Avec matériel HIIT	Esc Bike	Esc	Esc Barre Dance	Bloc Ball Step deb
20.00	TAC Stretch	Box	TAC		Pilayogaflex	Bloc Stretch	Yoga stretch

Heures d'ouverture

Renseignements à L'accueil du Palais des Sports et des Congrès Ou au 04 76 11 21 41

Piscine: dernière entrée 1h avant la fermeture Évacuation 1/2h avant la fermeture Ouverture à 14h30 le samedi