Gym Cœur-Santé au centre Lavarin / Planning Octobre 2026

lundi 05/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol

mardi 6/10	
18h00 - 18h30 :	Gym debout
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)

mercredi 7/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym debout
18h30 - 19h00 :	Gym au sol	Cardio (vélo / tapis)

lundi 12/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol

mardi 13/10	
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Gym au sol

mercredi 14/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym debout
18h30 - 19h00 :	Gym au sol	Cardio (vélo / tapis)

lundi 19/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Gym debout	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym au sol

mardi 20/10	
18h00 - 18h30 :	Cardio-training
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)

mercredi 21/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Gym debout
18h30 - 19h00 :	Gym au sol	Cardio (vélo / tapis)

lundi 26/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio-training	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Cardio (vélo / tapis)	Relax / Gym Respi

mardi 27/10	
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)
18h30 - 19h00 :	Relax / Gym Respi

mercredi 28/10	groupe A	groupe B
18h00 - 18h30 :	Cardio (vélo / tapis)	Cardio-training
18h30 - 19h00 :	Relax / Gym Respi	Cardio (vélo / tapis)

Les séances du lundi et du mercredi sont réservées aux adhérents venant deux fois par semaine.
Les séances du mardi sont réservées aux adhérents venant une fois par semaine.