PLANNING – YHELLOW VÉLO & CO

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			sem. paires / impaires	sem. paires / impaires	sem. paires / impaires	sem. paires / impaires
YHELLOW VÉLO & CO	**9h** – 45mn CIRCUIT TRAINING **10h** – 60mn MOBILITE / Vélo	**9h15** – 45mn VÉLO Freestyle	**9h15** – 45mn PILATES	**9h15** – 60mn MOBILITE / vélo	**9h15** VÉLO Freestyle 45mn / VÉLO La Route 60mn	**9h15** VÉLO La Route 60mn / VÉLO Freestyle 45mn
12h15 – 45mn VÉLO Freestyle	**12h15** – 60mn VÉLO La Route	**12h15** – 45mn VÉLO Freestyle	**12h15** – 60mn VÉLO La Route	**12h15** – 45mn PILATES / CIRCUIT T. **13h15** - 45mn CIRCUIT T. / PILATES	**11h** VÉLO La Route 60mn / VÉLO Freestyle 45mn	**11h** VÉLO Freestyle 45mn / VÉLO La Route 60mn
LIBRE ACCES	LIBRE ACCES	LIBRE ACCES	LIBRE ACCES	LIBRE ACCES	**15h** ANNIVERSAIRE ENFANTS	**15h** ANNIVERSAIRE ENFANTS
18h – 45mn VÉLO Freestyle **19h** – 60mn VÉLO La Route	**18h** – 45mn PILATES **19h** – 45mn VÉLO Freestyle	**18h** – 45mn CIRCUIT TRAINING **19h** – 45mn VÉLO Freestyle	**18h15** – 60mn VÉLO Freestyle / VÉLO La Route **19h30** – 45mn CIRCUIT TRAINING	**17h45** – 45mn MOBILITE **19h** – 60mn VÉLO Freestyle		

PILATES	Pilates au sol, adapté à tous
MOBILITE / vélo	Combo Mobilité / Renfo / Stretch + Vélo
CIRCUIT TRAINING	Exercices Cardio / Renfo
VÉLO Freestyle 45mn	Bike intense et/ou adaptatif
VÉLO Freestyle 60mn	Bike intense et/ou adaptatif (60mn)
VÉLO La Route 60mn	Bike Immersion Route 60mn

Planning non contractuel