



PLANNING SPORACTIO - 2023 / 2024

	LUNDI				MARDI			MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI	
	VISIO	VAISE	VILLEUR	LYON 3	VISIO	VAISE	VILLEUR	VISIO	VAISE	VILLEUR	EXT	VISIO	VAISE	VILLEUR	EXT	VISIO	VILLEUR	LYON 3	EXT	VAISE	VILLEUR
9H30/10H																					
10H/10H30	VISIO Renfo Doux / Stretching																				Muscu sur machine LPS
10H30/11H																					Muscu sur machine LPS
11H/11H30			Gym Equilibre et Mobilité				Gym Douce				Marche Nordique Tête d'Or										
11H30/12H																					
12H/14H															VISIO Cardio / Renfo						
14H/14H30																					
14H30/15H																					100% Renfo Musculaire GC
15H/15H30																					
15H30/16H																					
16H/16H30																					
16H30/17H																					
17H/17H30																					
17H30/18H																					
18H/18H30																					
18H30/19H																					
19H/19H30																					
19H30/20H																					

LE POLE SANTE KINE SPORT - LYON VAISE	GRATTE-CIEL VILLEURBANNE	EQUILI-QJ - LYON 3	EXTERIEUR	VISIOCONFERENCE
---------------------------------------	--------------------------	--------------------	-----------	-----------------