



PLANNING SPORASSO - ANNEE 2024-2025 PROGRAMME COURS COLLECTIFS

Sporasso
Maison Sport Santé
 82 rue du 4 août 1789
 69100 VILLEURBANNE
contact@sporactio.com
 06 83 38 89 48

	LUNDI				MARDI			MERCREDI				JEUDI				VENDREDI			SAMEDI
	VISIO	LYON 9	VILLEUR	LYON 3	VISIO	LYON 9	VILLEUR	VISIO	LYON 9	VILLEUR	EXT	VISIO	LYON 9	VILLEUR	EXT	VISIO	LYON 9	VILLEUR	LYON 9
9H/10H																			Musc sur machine
9H30/10H																			Musc sur machine
10H/10H30	VISIO Gym Douce / Stretching						VISIO Cardio / Renfo												Musc sur machine
10H30/11H																			Musc sur machine
11H/11H30			Gym Douce																
11H30/12H																			
12H/14H												VISIO Gym Douce / Stretching			VISIO Cardio / Renfo				
14H/14H30																			
14H30/15H											Marche Nordique Tête d'Or								
15H/15H30																			
15H30/16H																			
16H/16H30																			
16H30/17H																			
17H/17H30			100% Renfo	VISIO Cardio / Renfo		Pilates	Danse Expression Corporelle	VISIO Gym Douce / Stretching		Stretching			Stretching	Boxe	VISIO Gym Douce / Stretching	Aquagym	Pilates		
17H30/18H																			
18H/18H30		Aquabike	Swissball	Stretching HEKA		100% Renfo	Stretching											Aquabike	Circuit Training
18H30/19H									Aquagym	Gym Douce	Parcours de santé - Place de l'Europe		Circuit Training	Swissball					
19H/19H30																			
19H30/20H			Circuit Training												VISIO Cardio / Renfo		100% Renfo		

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