

## C-201 Salle de conditionnement physique

### Semaine du 3 Décembre

	Lundi 3 déc.	Mardi 4 déc.	Mercredi 5 déc.	Jeudi 6 déc.	Vendrdedi 7 déc.
08:00			Projet conditionnement		
08:50					
08:55	musculation	musculation			
09:45					
09:50					
10:40					
10:45					
11:35					
11:40					
12:30					
12:35					Spinning et entraînement
13:25					
13:30					
14:20					
14:25			Projet Plein air		
15:15					
15:20					
16:10					
16:15					
17:05					
17:10					
18:00					

**Espaces blancs = la salle est libre, vous pouvez vous entraîner !**