

Programme Coronary Club - 1er trimestre 2019



Chaque membre ne peut s'inscrire qu'à un seul groupe (c'est-à-dire soit le lundi, soit le mercredi, soit le vendredi)

LUNDI	
Date	Activité (7h30-8h45)
31.12.2018	Pas de séance
07.01.2019	Cardio + gym
14.01.2019	Aquagym 7h00-8h00
21.01.2019	Cardio + gym
28.01.2019	Cardio interval + gym
04.02.2019	Cardio + gym
11.02.2019	Aquagym 7h00-8h00
18.02.2019	Cardio + gym
25.02.2019	Cardio interval + gym
04.03.2019	Cardio + gym
11.03.2019	Aquagym 7h00-8h00
18.03.2019	Cardio + gym
25.03.2019	Cardio interval + gym

MERCREDI	
Date	Activité (8h00-9h15)
02.01.2019	Férié
09.01.2019	Cardio + gym
16.01.2019	Aquagym 7h00-8h00
23.01.2019	Cardio + gym
30.01.2019	Cardio interval + gym
06.02.2019	Cardio + gym
13.02.2019	Aquagym 7h00-8h00
20.02.2019	Cardio + gym
27.02.2019	Cardio interval + gym
06.03.2019	Cardio + gym
13.03.2019	Aquagym 7h00-8h00
20.03.2019	Cardio + gym
27.03.2019	Cardio interval + gym

VENDREDI	
Date	Activité (8h00-9h15)
04.01.2019	Cardio + gym
11.01.2019	Cardio + gym
18.01.2019	Aquagym 7h00-8h00
25.01.2019	Cardio + gym
01.02.2019	Cardio interval + gym
08.02.2019	Cardio + gym
15.02.2019	Aquagym 7h00-8h00
22.02.2019	Cardio + gym
01.03.2019	Cardio interval + gym
08.03.2019	Cardio + gym
15.03.2019	Aquagym 7h00-8h00
22.03.2019	Cardio + gym
29.03.2019	Cardio interval + gym