



PLANNING*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h00				BILAN CONDITION PHYSIQUE MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	BILAN CONDITION PHYSIQUE MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
9h15			MARCHE NORDIQUE 9h00 à 10h30 Parc de la Tête d'Or			MARCHE NORDIQUE 9h30 à 11h00 Parc de la Tête d'Or
9h30	MARCHE NORDIQUE 10h00 à 11h30 Parc de la Tête d'Or	MARCHE NORDIQUE 10h00 à 11h30 Parc de la Tête d'Or		GYM DOUCE 10h30 à 11h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	CARDIO RENFO 10h30 à 11h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
9h45			FIT DANCE 11h00 à 12h00 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			
10h00						
10h15				GYM PILATES 12h15 à 13h15 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	GYM PILATES Réservé au personnel soignant 12h30 à 13h30 Hôpital de Charpennes	
10h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN PEIN AIR 12h15 à 13h15 Parc de la Tête d'Or	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 12h15 à 13h15 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			
10h45						
11h00						
11h15						
11h30						
11h45						
12h00						
12h15						
12h30	CARDIO RENFO 12h30 à 13h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon					
12h45						
13h00						
13h15						
13h30						
14h00						
14h15						
14h30	GYM DOUCE 14h30 à 15h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		GYM PILATES 14h30 à 15h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	FIT DANCE 14h15 à 15h15 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		
14h45		CARDIO RENFO 15h00 à 16h00 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon				
15h00						
15h15						
15h30						
15h45			CARDIO RENFO 15h45 à 16h45 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		RENFO MUSCULAIRE 15h50 à 16h50 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
16h00						
16h15						
16h30						
16h45						
17h00		GYM PILATES 17h00 à 18h00 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17h00 à 18h00 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	CARDIO RENFO RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 17h00 à 18h00 Hôpital de la Croix-Rousse RÉADAPTATION PHASE III	GYM PILATES 17h00 à 18h00 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
17h15	CARDIO/RENFO RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 17h15 à 18h45 Hôpital Dugoujon					
17h30						
17h45						
18h00						
18h15						
18h30		CARDIO RENFO 18h30 à 19h30 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	COACHING A DOMICILE 18h30 à 19h30	Hôpital de la Croix-Rousse RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 18h10 à 19h10 Hôpital de la Croix-Rousse	STRETCHING AFTER WORK 18h10 à 19h10 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
18h45						
19h00	CARDIO/RENFO RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 18h50 à 20h15 Hôpital Dugoujon					
19h15		STRETCHING 19h35 à 20h20 MSS - 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon				
19h30				GYM PILATES Réservé au personnel soignant 19h15 à 20h15 Hôpital de la Croix-Rousse		
19h45						
20h00						
20h15						
20h30						

* Ce planning est susceptible d'être modifié pour s'adapter à la demande

Créneaux réservés aux HCL