



Action Sport Santé

Prévention Santé et Sport sur Ordonnance

PLANNING*						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00				COACHING A DOMICILE 09h00 à 10h00	COACHING A DOMICILE 09h00 à 10h00	
9h15						
9h30						
9h45		MARCHE NORDIQUE 9h30 à 11h00 Parc de la Tête d'Or	MARCHE NORDIQUE 9h30 à 11h00 Parc de la Tête d'Or			
10h00	MARCHE NORDIQUE 10h00 à 11h30 Parc de la Tête d'Or			GYM DOUCE 10h30 à 11h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	CARDIO RENFO 10h30 à 11h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
10h15						
10h30						
10h45						
11h00						
11h15						
11h30				CARDIO RENFO 11h30 à 12h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	DANCE RENFO 11h30 à 12h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	
11h45						
12h00						
12h15		RENFO MUSCULAIRE 12h15 à 13h15 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon				
12h30	CARDIO RENFO 12h30 à 13h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		PILÂTES 12h30 à 13h30 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			
12h45						
13h00						
13h15						
13h30						
14h00		GYM DOUCE 14h00 à 15h00 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	EVEIL CORPOREL 4-5 ANS 14h15 à 15h00 51 rue de la Bannière			
14h15	DANCE RENFO 14h15 à 15h15 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			DANCE RENFO 14h15 à 15h15 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		
14h30						
14h45						
15h00		CARDIO RENFO 15h00 à 16h00 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	EVEIL CORPOREL 4-5 15h15 à 16h00 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			
15h15				RENFO MUSCULAIRE 15h15 à 16h15 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon		
15h30	RENFO MUSCULAIRE 15h20 à 16h20 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon					
15h45		STRETCHING 16h00 à 17h00 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon				
16h00						
16h15						
16h30			DANCE RENFO 16h15 à 17h15 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon			
16h45						
17h00						
17h15						
17h30		PILÂTES 17h25 à 18h25 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	CARDIO RENFO 17h25 à 18h25 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	CARDIO RENFO RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 17h00 à 19h10 Hôpital de la Croix-Rousse		
17h45						
18h00	CARDIO RENFO RÉADAPTATION PHASE III Réservé aux maladies chroniques 17h15 à 20h15 Hôpital Dugoujon					
18h15						
18h30		CARDIO RENFO STRETCH 18h30 à 19h50 51 rue de la Bannière 69003 - Lyon	COACHING A DOMICILE 19h00 à 20h00			
18h45						
19h00						
19h15				PILÂTES Réservé au personnel soignant 19h15 à 20h15 Hôpital de la Croix-Rousse		
19h30						
19h45						
20h00						
20h15						
20h30						

* Ce planning est susceptible d'être modifié pour s'adapter à la demande
Créneaux réservés aux HCL