

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Muscu - Accès de 8h30 à 20h30 (CSO)	Muscu - Accès de 8h30 à 20h30 (CSO)	Muscu - Accès de 8h30 à 20h30 (CSO)	Muscu - Accès de 8h30 à 20h30 (CSO)	Muscu - Accès de 8h30 à 20h30 (CSO)	Cross training - 9h (GH)	Tennis - 8h (CSO)
Gym d'entretien - 10h (CSO)		Tennis - 10h (CSO)	Cross training - 12h15 (CSO)		Cross training - 10h (GH)	Badminton - 9h (CSO)
	Feldenkrais - 11h (CSO)		Tennis - 14h (CSO)		Cross training - 11h (GH)	
Tennis - 14h (CSO)	Pilates débutant - 18h30 (CSO)	Yoga - 18h (CSO)	Running - 18h30 (SH)			Tennis - 18h (CSO)
Cross training - 17h30 (CSO)	Running - 18h30 (SH)	Tai chi - 18h30 (CSO)	Cardio HIIT - 18h (CSO)	Feldenkrais - 14h (CSO)		
Aquaphobie - 18h45 (PH)	Cardio/Zumba - 18h30 (CSO)		Ultimate - 19h (CSO)	Gym d'entretien - 18h30 (CSO)		
Ultimate - 19h30 (CSO)	Pilates confirmé - 19h30 (CSO)	Capoeira - 19h30 (CSO)	Pilates - 19h (CSO)	Foot américain - 19h30 (CSO)		
Pilates - 19h30 (CSO)	Full body training - 20h (CSO)	Circuit fit - 19h30 - 21h (CSO)	Taïso - 20h15 (CSO)	Badminton - 20h (G Herrade)		
Aquagym - 19h15 (PL)	Natation - 20h (PH)	Yoga - 20h (GW)	Aquagym - 19h15 (PH)			
Roundnet - 20h (CSO)			Natation - 20h (PH)			
Flag football - 20h (Gymnase Eléonore)			Aqua santé - 20h (PH)			
			Aquayoga - 20h30 (PH)			

Typologie des activités: Renfo musculaire Cardio renforcement Pratiques douces Activités aquatiques Activités raquettes Activités diverses

Ce planning n'est pas définitif et est sujet à de possibles modifications.

Lieux de pratique:

Piscine de Lingolsheim (PL) | Gymnase Heyritz (GH)
Piscine de Hautepierre (PH) | Centre Sportif Ouest (CSO)
Stade de Hautepierre (SH) | Gymnase Wurtz (GW)

Saison
2024/2025

Contact:

Secrétariat
mail : contact@asptt-strasbourg.eu
tel : 03 88 10 03 20 - lundi au vendredi 9h à 12h30