



Calendrier CARDIOGYM 2025 - 2026

sept. 2025		oct. 2025		nov. 2025		déc. 2025		janv. 2026		févr. 2026		mars 2026		avr. 2026		mai 2026		juin 2026	
1	L	1	M	1	S	1	L	1	J	1	D	1	D	1	M	1	V	1	L
2	M	2	J	2	D	2	M	2	V	2	L	2	L	2	J	2	S	2	M
3	M	3	V	3	L	3	M	3	S	3	M	3	M	3	V	3	D	3	M
4	J	4	S	4	M	4	J	4	D	4	M	4	M	4	S	4	L	4	J
5	V	5	D	5	M	5	V	5	L	5	J	5	J	5	D	5	M	5	V
6	S	6	L	6	J	6	S	6	M	6	V	6	V	6	L	6	M	6	S
7	D	7	M	7	V	7	D	7	M	7	S	7	S	7	M	7	J	7	D
8	L	8	M	8	S	8	L	8	J	8	D	8	D	8	M	8	V	8	L
9	M	9	J	9	D	9	M	9	V	9	L	9	L	9	J	9	S	9	M
10	M	10	V	10	L	10	M	10	S	10	M	10	M	10	V	10	D	10	M
11	J	11	S	11	M	11	J	11	D	11	M	11	M	11	S	11	L	11	J
12	V	12	D	12	M	12	V	12	L	12	J	12	J	12	D	12	M	12	V
13	S	13	L	13	J	13	S	13	M	13	V	13	V	13	L	13	M	13	S
14	D	14	M	14	V	14	D	14	M	14	S	14	S	14	M	14	J	14	D
15	L	15	M	15	S	15	L	15	J	15	D	15	D	15	M	15	V	15	L
16	M	16	J	16	D	16	M	16	V	16	L	16	L	16	J	16	S	16	M
17	M	17	V	17	L	17	M	17	S	17	M	17	M	17	V	17	D	17	M
18	J	18	S	18	M	18	J	18	D	18	M	18	M	18	S	18	L	18	J
19	V	19	D	19	M	19	V	19	L	19	J	19	J	19	D	19	M	19	V
20	S	20	L	20	J	20	S	20	M	20	V	20	V	20	L	20	M	20	S
21	D	21	M	21	V	21	D	21	M	21	S	21	S	21	M	21	J	21	D
22	L	22	M	22	S	22	L	22	J	22	D	22	D	22	M	22	V	22	L
23	M	23	J	23	D	23	M	23	V	23	L	23	L	23	J	23	S	23	M
24	M	24	V	24	L	24	M	24	S	24	M	24	M	24	V	24	D	24	M
25	J	25	S	25	M	25	J	25	D	25	M	25	M	25	S	25	L	25	J
26	V	26	D	26	M	26	V	26	L	26	J	26	J	26	D	26	M	26	V
27	S	27	L	27	J	27	S	27	M	27	V	27	V	27	L	27	M	27	S
28	D	28	M	28	V	28	D	28	M	28	S	28	S	28	M	28	J	28	D
29	L	29	M	29	S	29	L	29	J			29	D	29	M	29	V	29	L
30	M	30	J	30	D	30	M	30	V			30	L	30	J	30	S	30	M
		31	V			31	M	31	S			31	M			31	D	juil. 2026	

CIRCUIT TRAINING

STEP + RENFORCEMENT MUSCULAIRE

STRONG NATION

HI-LOW + RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1	M	CT
2	J	
3	V	