

PLANNING ACTIVITES SEP 2022-2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
9h30 / 10h30		9h / 11h30		14h / 15h		9h / 11h30		10h30 / 11h30		9h30 / 12h	10h / 12h	9h / 11h30	
PILATES DOUCEUR		MUSCULATION ACCES LIBRE		DANSES		MUSCULATION ACCES LIBRE		RENFO SOUPLESSE				MUSCULATION ACCES LIBRE	
15h / 17h	15h45 / 16h45	14h / 17h		14h / 15h45	15h / 16h	14h30 / 16h		17h / 20h30		JUDO	REEDUCATION PAR LE SPORT	Acces libre salle de Musculation demander des conseils aux encadrants	
REEDUCATION PAR LE SPORT	MARCHE NORDIQUE	MUSCULATION ACCES LIBRE			RENFO DOUCEUR	YOGA		MUSCULATION ACCES LIBRE				Ecole D"Athlétisme	
17h15 / 20h	16h45 / 17h45	17h15 / 18h15	17h15 / 18h15	16h / 19h30	16h / 17h	16h / 20h		18h / 19h30	18h30 / 19h30	FULL CONTACT	PILOXING	Un travail en profondeur de tous les groupes musculaires	
MUSCULATION ACCES LIBRE	ATHLETISME ENFANTS	LUTTE	STRETCHING		PILATES	MUSCULATION ACCES LIBRE						Le cardio monte sans exageration de manière progressive	
17h30 / 18h30	17h30 / 18h30	18h15 / 19h30	18h30 / 19h30	19h30 / 20h30	17h30 / 19h30	19h / 20h		19h30 / 20h30		FULL CONTACT	ZUMBA	Travail spécifique individuel	
	ESCRIME ENFANT	FULL CONTACT	MUSCULATION FEMMES	AÏKIDO	MUSCULATION ACCES LIBRE	STEPS CARDIO						Travailler en dansant	
19h30 / 22h30	19h / 21h	19h30 / 21h	19h45 / 20h45	20h30 / 22h		19h30 / 21h30	20h / 21h	19h30 / 22h30		AÏKIDO	RENFO TOTAL	AÏKIDO	Sports de Combat dans Dojo ou Salle d'Armes
AÏKIDO	ESCRIME	LUTTE	PILATES										

L
E
G
E
N
D
E