

Planning des cours saison 2020/2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h00 - 8h15				8h00 à 8h55 Stretching	
8h15 - 8h30					
8h30 - 8h45		8h30 à 9h45 Gym douce			
8h45 - 9h00					
9h00 - 9h15			9h00 à 10h00 GRS main libres debutant 7 à 12 ans	9h05 à 10h20 Gym douce	9h30 à 11 h Sophrologie
9h15 - 9h30					
9h30 - 9h45			10h00 à 11h00 veille sportif 5 à 7 ans		
9h45 - 10h00			11h00 à 12h00 parcours baby 3 à 4 ans	10h30 à 11h45 Gym douce	
10h00 - 10h15					
10h15 - 10h30					
10h30 - 10h45					
10h45 - 11h00					
11h00 - 11h15					
11h15 - 11h30					
11h30 - 11h45					
14h00 - 14h15	14h00 à 15h00 Work out	14h00 à 15h00 Work out			
14h15 - 14h30					
14h30 - 14h45					
14h45 - 15h00					
15h00 - 15h15					
15h15 - 15h30	15h15 à 16h15 Sport Ball	15h15 à 16h15 Sport Ball			
15h30 - 15h45					
15h45 - 15h00					
16h00 - 16h15					
17h15 - 17h30					
17h30 - 17h45	17h30 à 18h30 Initiation GRS mains libres Perf. 7 à 12 ans	17h30 à 18h30 Taï chi		17h45 à 18h45 Pilates	17h30 à 20h30 GRS (certains vendredis fin a 19h30 en fonction du kempo)
17h45 - 18h00					
18h00 - 18h15			18h15 à 19h15 Body Zen	18h45 à 19h45 Danse sportif individuelle	
18h15 - 18h30					
18h30 - 18h45	18h30 à 20h30 Training marine 1 cours en extérieur	19h45 à 20h45 Pilates	19h30 à 21 h Sophrologie	20h00 à 21h00 Step ou autre activité	
18h45 - 19h00					
19h00 - 19h15	20h00 à 21h00 Circuit training				
19h15 - 19h30					
19h30 - 19h45					
19h45 - 20h00					
20h00 - 20h15					
20h15 - 20h30					
20h30 - 20h45					
20h45 - 21h00					
21h00 - 21h15					
21h15 - 21h30					
21h30 - 21h45					

Professeurs

	Rodolphe		Valérie		Marie Pierre
	Patricia (adultes)		maelig		Annie
	Patricia (enfants)		Françoise		

