

**PROJET PLANNING 2019/2020**

	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>
08h10-08h55				<b>Stretching</b>	
09h00-09h30		<b>Tennis Santé avec Fabien</b>		<b>GYM DOUCE DE 9H à 10H15 avec Marie Pierre</b>	<b>Sophrologie</b>
09h30-10h00		<b>ou Tennis Santé au gymnase</b>			
10h00-10h30			<b>EVEIL MOTRICITE enfants de 4 à 6 ans</b>	<b>GYM DE 10H15 à 11h30</b>	
10h30-11h00					
11h00-11h30			<b>Danse enfants avec Patricia</b>		
11h30-12h00					
12h00-13h30					
13h30-14h00					
14h00-14h30					
14h30-15h00	<b>Workout avec Patricia</b>	<b>Step/LIA 14 h 30 à 15 h 15</b>			
15h00-15h30					
15h30-16h00	<b>Sport ball</b>	<b>Body sculpt/Stretching 15 h 15 à 16 h 30</b>			
16h00-16h30					
16h30-17h00			<b>Multisports enfants 7-11 ans 16 h 40 à 17 h 30</b>		
17h00-17h30					
17h30-18h00		<b>Tai Chi Chuan avec Françoise</b>			
18h00-18h30					
18h30-19h00		<b>cours en reflexion</b>			
19h00-19h30					
19h15-20h15		<b>PILATES avec Valérie</b>	<b>Sophrologie (19 h 30 à 21 h) avec Annie</b>		
20h15-21h15	<b>Circuit Cardio Training 20h30 21h30 avec Rodolphe</b>	<b>BODY ZEN</b>			
21h15-21h30					<b>20h30 21h30 cours en reflexion</b>