









## Cours aux choix : Planning provisoire 2022-2023

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi
Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier
								9h15 10h Cardio/Step
								10h 11h Renforcement musculaire
19h30 20h15 Cardio/renfo	19h30 20h15 Circuit Training	19h30 20h15 Circuit Training	19h30 20h15 Swiiss Ball	18h45 19h30 Renforcement musculaire	18h45 19h30 Renforcement musculaire	19h30 20h30 Cardio	19h30 20h15 renforcement musculaire	11h 11h45 Zumba/ 11h45 12h45 Pilates/
20h15 21h Pilates	20h15 21h Stretching /étirement	20h15 21h Gym douce stretching	20h15 21h Renforcement musculaire	19h30 20h15  Spécial Dos	19h30 20h15 Swiss ball		20h15 21h Swiss Ball Stretching	

**A noter : Les cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année.**

**Les activités débutent le 1<sup>er</sup> septembre et prennent fin au 30 juin**

**Pas de cours pendant les congés scolaires.**