

Planning activités salle des sports 2021/2022 - PROVISOIRE 28/09/2021

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
				plateau sportif 9h15 - 10h00		sophro				plateau sportif sophro 18h15 - 19h00								
	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo	Gym	Muscu fitness	Dojo
8H/9H			école			école												
9H/10H	cross training	muscu	école	gym tradition	muscu	école	yin & sounds	muscu		gym tradition	muscu		cross training	muscu		danse jazz	muscu	
10H/11H	muscu	muscu	école	pilates	muscu	crèche	yin & sounds	muscu		école	muscu	crèche	abdo fessiers	muscu		danse jazz	muscu	self défense
11H/12H	muscu	muscu	école	pilates	muscu		chakra yoga	muscu		école	muscu		stretching	muscu		danse jazz	muscu	self défense
12H/13H																		
13H/14H																		
14H/15H	école		école				danse jazz	muscu	Judo	école		école	école					
15H/16H	école		école				danse jazz	muscu	Judo	école		école	école		école			
16H/17H	tai Ji	muscu	école		muscu		danse jazz	muscu	cross fit ado*	Judo	hip hop	muscu		muscu				
17H/18H	ji gong	muscu	judo	danse jazz	muscu	bodysculpt	danse jazz	muscu	cross fit ado*	Judo	hip hop	muscu		danse jazz	muscu			
18H/19H	chakra yoga	muscu	judo	danse jazz	muscu	cross training	tai Ji	muscu	Judo	tai ji	muscu	MMA	danse jazz	muscu				
19H/20H	stretching postural	muscu		danse jazz	muscu	stretching	tai Ji	muscu		tai ji	muscu	MMA	gym tradition	muscu				
20H/21H					muscu													

danse - Anne
 self défense - Margo
 yin yoga & sounds - Marion
 pilates - Sidonie (10h-11h30)
 tai ji et ji gong - Paul
 stretching postural - Marilyne

hip hop - Association Ciacu
 activités municipales - Michel
 activités municipales - Florent (les mercredis Florent accompagnera plus
 * cross fit ado - Florent particulièrement les ados de 15 ans et plus)
 judo - Bernard
 MMA (arts martiaux mixtes) - Yann / Margo

Contact : Michel 07 61 51 15 02