

Planning activités salle des sports 2022/2023

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
										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		ouverture de la salle à 8h30	école			école								ouverture de la salle à 8h30				
9H/10H	cross training 9h-9h45	muscu	école	gym tradition	muscu	école	yin & sounds	muscu		gym tradition	muscu	stretching postural	cross training	muscu	pilates	yoga vinyasa	muscu	tai Ji*/1
10H/11H	stretching 9h45-10h15	muscu	école	pilates	muscu	crèche	yin & sounds	muscu			muscu	crèche	abdo fessiers	muscu	école	yoga vinyasa	muscu	atelier yoga*/3
11H/12H	muscu 10h15-12h	muscu	école		muscu		chakra yoga	muscu			muscu		stretching	muscu	école	yoga vinyasa	muscu	
12H/13H										abdo fessiers 12h30-13h	muscu							
13H/14H											muscu							
14H/15H	école		école				danse jazz	muscu	Judo			école	école		école			
15H/16H	école		école				danse jazz	muscu	Judo			école	école		école			
16H/17H	tai Ji	muscu	école	danse jazz 16h45	muscu		danse jazz	muscu	cross training ado*	Judo		muscu	danse jazz 16h45	muscu				
17H/18H	ji gong	muscu	judo	danse jazz	muscu	bodysculpt	danse jazz	muscu	muscu	Judo		muscu	danse jazz	muscu				
18H/19H	tai Ji	muscu	judo	danse jazz	muscu	cross training	tai Ji	muscu		Judo	tai ji	muscu	danse jazz	muscu				
19H/20H	yoga vinyasa	muscu		danse jazz	muscu	stretching	tai Ji	muscu			tai ji	muscu	gym tradition	muscu				

danse - Anne
 stretching postural - Clarisse
 yin yoga & sounds - Marion /3ème samedi
 pilates - Sidonie
 tai ji et ji gong - Paul / 1er samedi
 yoga vinyasa - Bambou

activités municipales - Michel
 activités municipales - Florent
 * cross training ado - Florent (enfant à partir de 13 ans)
 judo - Bernard

Contact : Michel 07 61 51 15 02