

Planning activités salle des sports 2023/2024

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
	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 9h-9h45	muscu	école	gym tradition	muscu	école	9h-10h30 chakra yoga / 10h45-12h yn & sounds	muscu		gym tradition	muscu	stretching postural	cross training *	muscu	pilates	muscu *	atelier yoga*/2	
10H/11H	stretching 9h45-10h15		école	pilates		crèche				crèche		abdo fessiers *	école					
11H/12H	muscu 10h15-12h		école									stretching *	école					
12H/13H										cross training 12h30-13h	muscu							
13H/14H	ménage			ménage			ménage				ménage	muscu	ménage		ménage			
14H/15H	école	ménage	école			école	13h30-14h30 14h30-15h30 danse latino	muscu	Judo	ménage		ménage	école	école	ménage	école		
15H/16H	école		école						muscu				Judo	école	école	ménage	école	
16H/17H		muscu	école		muscu		cross training ado*	muscu	Judo		muscu	hata yoga		muscu				
17H/18H			judo	bodysculpt			cross training ado*		Judo									
18H/19H			judo	cross training					Judo	taï ji		18h-18h30 abdo 18h30-20h cross training						
19H/20H				stretching			boxe								gym tradition		kravmaga	

11/09/2023

stretching postural - Clarisse
chakra yoga - yn & sounds - Marion
pilates - Sidonie
taï ji - ji gong - Michel
hata yoga - Edith

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

Contact : Michel 07 61 51 15 02