

PLANNING 2021-2022

Plus de cours le lundi

MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Alice	Alice	Alice	Alice	Alice PETIT GYMNASE
Mélanie	Mélanie	Mélanie	Mélanie	
SALLE 7	PETIT GYMNASE	SALLE 5		9H00
10H00	13H30	10H00		GYM DÉBUTANT (2015-2016) 1 heure
GEM Gym Entretien musculaire 1 heure	GYM ACCESS 7 / 10 ANS (2014-2011) 1 heure 30	GYM DOUCE 1 heure		10H00
11H00	13H30	11H00		GYM COMPÈTE GROUPE 1 (2010 et avant) 2 heures
RENFO DOUX Renforcement musculaire Etirements Relaxation 1 heure	AAC CM1 & CM2 (2012 & 2011) 1 heure	CAFE Cuisse Abdos Fessiers Etirements 1 heure		12H00
12H00	14H30	12H00	PETIT GYMNASE	GYM ACCESS 11 ANS ET + (2010 et avant) 1 heure 30
PETIT GYMNASE	15H00			17H00
	GYM ACCESS 11 ANS ET + (2010 et avant) 1 heure 30			GYM ACCESS 7 / 10 ANS (2014-2011) 1 heure 30
18H30	16H30	18H30	SALLE 7	13H30
GYM COMPÈTE GROUPE 1 (2010 et avant) 1 heure 30	GYM DÉBUTANT (2015 & 2016) 1 heure	RMP Renforcement des Muscles Profonds 1 heure		PETIT GYMNASE
18H30	17H00	18H30		14H00
A.A.C ADULTE 1 heure 30	FITNESS ADO 1 heure	BODY SCULPT Renforcement musculaire général 1 heure		GYM COMPÈTE GROUPE 2 (2014-2011) 1 heure 30
20H00	17H30	19H30	18H00	15H30
CIRCUIT TRAINING 1 heure	GYM COMPÈTE GROUPE 2 (2014-2011) 2 heures	CAFE Cuisse Abdos Fessiers Etirements 1 heure	AAC COLLÈGE 6°-5°- 4°-3° 1 heure 30	GYM ACCESS 7 / 10 ANS (2014-2011) 1 heure 30
21H00	19H30	20H30	19H30	15H30
	19H45		AAC LYCÉE 1 heure 30	GYM ACCESS 7 / 10 ANS (2014-2011) 1 heure 30
	20H45			21H00
				17H00



FITNESS

GYMNASTIQUE

Alice

NOS ÉDUCATRICES



Mélanie

A.A.C 1H

A.A.C 1H30

Nos salles de cours :

PETIT GYMNASE

Accès rue de la Distillerie, derrière le Dojo et le Centre Socioculturel.

SALLE 7 ET SALLE 5

Accès route de Jouet, Portail en bois face au Crédit Agricole

MALLET

Nouvelle salle de AAC, lieu dit Mallet, à 3km de Mauzé, direction d'Usseau - Le Coudret. A côté du SIVOM.