

Planning 2020-2021

FITNESS

A.A.C 1H30

A.A.C 1H

GYMNASTIQUE

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
SALLE 7	PETIT GYMNASE	SALLE 7	PETIT GYMNASE	MALLET	PETIT GYMNASE	SALLE 5	SALLE 7	PETIT GYMNASE	PETIT GYMNASE	PETIT GYMNASE	
Mélanie	Alice	Alice	Alice	Mélanie	Alice	Alice	Mélanie	Damien			
				13H30 AAC CP (2014) 1 heure	13H30 GYM ACCESS 7 / 10 ANS (2013-2010) 1 heure 30					9H00 GYM DÉBUTANT (2014-2015) 1 heure	
		10H00 GEM Gym Entretien musculaire 1 heure		14H30 AAC CE1 (2013) 1 heure	15H00 GYM ACCESS 11 ANS ET + (2009 et avant) 1 heure 30	10H00 GYM DOUCE 1 heure				10H00 GYM COMPÈTE GROUPE 1 (2009 et avant) 2 heures	
		11H00 RER Renforcement musculaire Étirements Relaxation 1 heure		15H30 AAC MATERNELLES (2015 & 2016) 1 heure	16H30 GYM DÉBUTANT (2014 & 2015) 1 heure	11H00 CAFE Cuisse Abdos Fessiers Étirements 1 heure				12H00 GYM ACCESS 11 ANS ET + (2009 et avant) 1 heure 30	
		12H00		16H30	17H00 GYM DÉBUTANT (2014 & 2015) 1 heure	12H00				13H30 A.A.C CE2 / CM1 1 heure	
18H00 A.A.C ADULTE DÉCOUVERTE 1 heure	18H30	Mélanie		17H00 AAC CM2 & 6° (2009 & 2010) 1 heure 30	17H30 GYM COMPÈTE GROUPE 2 (2013-2010) 2 heures			17H30		Alice	
19H00 A.A.C ADULTE CONFIRMÉ 1 heure 30	19H30 GYM FREESTYLE 1 heure 30	18H30 FITNESS ADO 1 heure	18H30 GYM COMPÈTE GROUPE 1 (2009 et avant) 1 heure 30	18H30		18H30 RMP Renforcement des Muscles Profonds 1 heure	18H30 SALLE 7	18H30		14H00	
20H30	20H00	19H30 BODY MOOV' 1 heure	20H00 CIRCUIT TRAINING 1 heure		19H30	19H30 BODY SCULPT Renforcement musculaire général 1 heure		19H30 A.A.C 5°- 4°- 3° 1 heure 30		15H30	
		20H30 STEP & CARDIO STEP 1 heure	21H00		20H00 CAFE Cuisse Abdos Fessiers Étirements 1 heure	20H30 RER Renforcement musculaire Étirements Relaxation 1 heure		20H00 A.A.C LYCÉE 1 heure 30	19H30 CROSS TRAINING indoor & outdoor 1 heure		17H00
		21H30			21H00	21H30			20H30		

