

Association Mosaïque - GYM – PLANNING 2018-2019

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>
Matin	Maxime	Guillaume	Maguy	Guillaume	Maguy	Kristel
	9 h 00 - 10 h 00 Gym Tonic : -Travail musculaire avec Petit matériel (bâtons, haltères, etc.) – -Étirements	9 h 15 - 10 h 15 Gym Tonic : -Travail musculaire avec petit matériel 10 h15 -10 h 45 Stretching –	9 h 15 - 10 h 15 Cours Pilates	9 h 15 - 10 h 30 Renforcement musculaire +cardio Dont 15mn de Stretching	9 h 15 - 10 h 15 Gym spécial dos	9 h 30 - 10 h 30 Gym Tonic Renforcement musculaire et étirements
Niveau	Tous niveaux	Tous niveaux	Tous niveaux	Intermédiaire	Tous niveaux	Tous niveaux
Soir	Kristel	Maguy	Guillaume	Anthony	Tous les cours ont lieu à la salle polyvalente de Pechbusque. Pas de cours pendant les vacances scolaires. Reprise lundi 24 septembre 2018	
	19 h – 20 h Renforcement musculaire	19 h 00 - 20 h 00 Cours Pilates	18 h 15 – 19 h 15 Renforcement musculaire	19 h – 20 h 30 Gym Tonic + 30min de stretching		
		20 h - 20 h 30 Ballon suisse				
Niveau	Intermédiaire	Tous niveaux	Tous niveaux	Intermédiaire		

MAIS AUSSI d'autres activités les mercredis pour lesquelles vous pouvez bénéficier du demi tarif : venez tester !!

MERCREDI : Marche nordique 14h-15h30 // Zumba 19h15-20h15 // Danse africaine 20h30-22h