

PLANNING des cours de GYM – Association MOSAIQUE – RENTRÉE lundi 12 SEPTEMBRE 2022

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	MAXIME	STÉPHANIE	MAGUY	BRIGITTE	LUDOVIC	DAVID
	8h45-9h45	9h-10h	9h15-10h15	9h15-10h15	9h15-10h15	9h30-10h30
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM DOUCE (inspirée du PILATES)	GYM TONIC	GYM SPECIAL DOS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	LUDOVIC	STÉPHANIE		BRIGITTE		
	10h-11h	10h-11h		10h15-10h45		
	PILATES	HATHA YOGA		STRECHING		
SOIR	DAVID	LUDOVIC	XX	DAVID	PAS de COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES NI les jours fériés = 11 Novembre 2022, 10 Avril, 1er, 8, 18 et 29 Mai 2023	
	19h00-20h00	19h00-20h00	18h30-19h30	19h00-20h00		
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILATES		RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
	DAVID			DAVID		
	20h00-20h15			20h00-20h15		
STRECHING			STRECHING			