

# PLANNING des cours de GYM - Association MOSAIQUE

## RENTRÉE lundi 18 SEPTEMBRE 2023

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE

|              | <b>LUNDI</b>                   | <b>MARDI</b>                   | <b>MERCREDI</b>                        | <b>JEUDI</b>                   | <b> VENDREDI</b>  | <b>SAMEDI</b>                  |
|--------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| <b>MATIN</b> | <b>MAXIME</b>                  | <b>STÉPHANIE</b>               | <b>MAGUY</b>                           | <b>FANIDA</b>                  | <b>LUDOVIC</b>  | <b>DAVID</b>                   |
|              | 8h45-9h45                      | 9h-10h                         | 9h15-10h15                             | 9h15-10h15                     | 9h15-10h15  | 9h30-10h30                     |
|              | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> | <b>HATHA YOGA</b>              | <b>GYM DOUCE (inspirée du PILATES)</b> | <b>POSTURAL BALL</b>           | <b>GYM SPECIAL DOS</b>  | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> |
|              | <b>LUDOVIC</b>                 | <b>STÉPHANIE</b>               |  | <b>FANIDA</b>                  |   |                                |
|              | 10h-11h                        | 10h-11h                        |  | 10h15-10h45                    |   |                                |
|              | <b>PILATES</b>                 | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> |  | <b>STRECHING</b>               |   |                                |
| <b>SOIR</b>  | <b>DAVID</b>                   | <b>LUDOVIC</b>                 |  | <b>DAVID</b>                   | <b>PAS de COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES</b><br><br><b>NI les jours fériés =</b><br>11 Novembre 2023,<br>1er Avril,<br>1er, 8, 9 et 20 Mai 2024 |                                |
|              | 19h00-20h00                    | 19h00-20h00                    |  | 19h00-20h00                    |   |                                |
|              | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> | <b>PILATES</b>                 |  | <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> |   |                                |
|              | <b>DAVID</b>                   |                                |  | <b>DAVID</b>                   |   |                                |
|              | 20h00-20h15                    |                                |  | 20h00-20h15                    |   |                                |
|              | <b>STRECHING</b>               |                                |  | <b>STRECHING</b>               |   |                                |