

PLANNING des cours de GYM - Association MOSAIQUE

RENTRÉE lundi 18 SEPTEMBRE 2023

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE

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