

# PLANNING des cours de GYM - Association MOSAIQUE

## Du lundi 26 février au samedi 6 avril 2024 - *test cours doublés*

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<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	9h-10h / <b>groupe 1</b>	9h15-10h15	9h30-10h30
	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>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>	<b>FANIDA</b>		
	10h-11h	10h-11h	10h30-12h / <b>groupe 2</b>	10h-10h30 / <b>groupe 1</b>		
	<b>PILATES</b>	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>POSTURAL BALL</b> Puis <b>STRECHING</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>  <b>NI les jours fériés =</b> 11 Novembre 2023, 1er Avril, 1er, 8, 9 et 20 Mai 2024	
	19h-20h / <b>groupe 1</b>	19h00-20h00		19h00-20h00		
	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	<b>PILATES</b>		<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>		
	<b>DAVID</b>			<b>DAVID</b>		
	20h-21h / <b>groupe 2</b>			20h00-20h15		
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>			<b>STRETCHING</b>			

!!!! INFO - les cours de renfo du lundi soir et de postural ball ont été doublés suite à un trop grand nombre de participants.  
 Merci de jouer le jeu et de ne pas participer aux 2 séances afin de permettre de répartir le nombre pour un meilleur confort voire sécurité.