

PLANNING des cours de GYM - Association MOSAIQUE

Mise à jour automne hiver 2024

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE // Cours dans l'extension lors des locations week-ends de la salle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	MAXIME	STÉPHANIE	MAGUY	FANIDA	LUDOVIC	DAVID
	8h45-9h45	9h-10h	9h-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		
	9h50-10h50	10h-11h		10h-10h30		
	PILATES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		STRECHING		
	10h50-11h50					
PILATES						
SOIR	DAVID	LUDOVIC	BRUNO	DAVID	PAS de COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES NI les jours fériés 2024 = Lundi 11 Novembre, Jeudis 1er, 8 et 29 Mai et Lundi 9 juin	
	18h30-19h30	19h00-20h00	18h30-19h30	18h30-19h30		
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILATES	CIRCUIT CARDIO RENFO	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		
	DAVID			DAVID		
	19h30-20h30			19h30-20h30		
RENFORCEMENT MUSCULAIRE			RENFORCEMENT MUSCULAIRE			

DATES VACANCES SCOLAIRES = Lundi 21 octobre - Dimanche 3 novembre // Lun 23 décembre - Dim 5 janvier // Lun 17 février - Dim 2 mars // Lundi 14 - Dim 27 avril // fin prévue 21 juin