

ACTIVITES Saison 2019/2020

ADULTES – ADOS – SENIORS

				Intensité
GYM POSTURALE	Lundi	17h30 – 18h20		++
BODY WOOGIE (2ème année)	Lundi	19h30 – 20h30	NEW !!!	++
BODY WOOGIE (1ère année)	Jeudi	20h00 – 21h00		+++
PILOXING	Mardi	19h15 – 20h15		+++
CARDIO-FITNESS	Jeudi	18h45 – 19h45		+++
BODY-FITNESS	Lundi	18h30 – 19h30		+++
BODY-FITNESS	Jeudi	9h00 – 10h00		++
BODY-FITNESS	Samedi	9h15 – 10h15		+++
PREPA PHYSIQUE/CIRCUIT TRAINING	Mardi	20h00 – 21h00		+++
GYM LIBRE Parkour	Jeudi	19h00 – 20h30		+
GYM DOUCE / CLUB SANTE	Lundi	14h00 – 15h00		+
GYM DOUCE / CLUB SANTE	Jeudi	10h00 – 11h00		+
PILATES FONDAMENTAL	Mardi	18h00 – 19h00		++
PILATES INTERMEDIAIRE	Jeudi	12h15 – 13h15		+++

(Horaires susceptibles de modification)



BABY-GYM



12/36 MOIS	Vendredi	8h30 - 9h15	4 ANS (2016)	Samedi	10h00 - 10h45
2/3 ANS (2017-18)	Mercredi	10h00 - 10h45	5 ANS (2015)	Samedi	9h00 - 10h00
2/3 ANS (2017-18)	Samedi	10h45 - 11h30	4/5 ANS (2015-16)	Mercredi	9h00 - 10h00

REPRISE SEMAINE 37
LUNDI 9 SEPTEMBRE



LA QUALITE, C'EST
DANS UN CLUB F.F.G

ENFANTS - ADOS

GYM AUX AGRES FILLES (nées 2014/2013/2012)	Mercredi	14h30 - 16h00
GYM AUX AGRES FILLES (nées 2011 et avant)	Mercredi	16h00 - 17h30
GYM AUX AGRES GARCONS (nés 2014 et avant)	Mardi	18h30 - 20h00
GYM RYTHMIQUE (nées 2014 et avant)	Mardi	17h30 - 19h00
TRAMPOLINE * (primaire)	Mercredi	15h00 - 16h30
TRAMPOLINE * (collège - lycée)	Mercredi	16h30 - 18h00
GYM LIBRE Parkour (né.es 2006 et avant)	Jeudi	19h00 - 20h30

*TRAMPO : 15 participant.es maximum