

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI			
9H30	MARCHE NORDIQUE Pascal Cf planning		MARCHE NORDIQUE Pascal Mandavit	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Pascal Cité jardin	MARCHE NORDIQUE Pascal Mandavit	MARCHE NORDIQUE Joël Cf planning			
10H00									
10H30									
11H00									
11H30									
12H00									
14H00		GYM DOUCE Pascal Ch d'Ornon			STRETCHING Pascal Ch d'Ornon				
14H30									
15H00									
15H15		GYM D'ENTRETIEN Pascal Ch d'Ornon							
16H00									
16H15									
16H30									
17H00									
18H00									
18H30		RUNNING	RUNNING	RUNNING	RUNNING				
19H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Pascal	Pascal	Pascal	Pascal				
19H30	CONDITION PHYSIQUE	Mandavit	Mandavit	Mandavit	Mandavit				
20H00	Angel								
20H30	Lycée Graves	Cf planning		Cf planning					

NOUVEAU

Propositions
durant l'année

STAGE(S)
Week-end

JOURNÉE(S)
à thèmes

COURSE(S)
Running club

SORTIE(S)
Marche nordique club

