

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h30							
10h	Marche Nordique en forêt Pascal Joël Sandy Canéjan		Marche Nordique tous niveaux Pascal Joël Sandy Mandavit	Renforcement musculaire Pascal Cité jardin	Marche Nordique dynamique + tous niveaux Pascal Joël Sandy Mandavit	Marche Nordique Joël Sandy Mandavit	
10h30							
11h							
11h30						Running / Trail Pascal Mandavit	
12h							
14h							
14h30		Gym douce Pascal Ch d Ornon					
15h	Renforcement musculaire Sandy Ch d Ornon				Stretching Pascal Ch d Ornon		
15h30							
16h		Gym d'entretien Pascal Ch d Ornon					
16h30							
17h							
18h							
18h30							
19h	Condition physique Renfo Sandy S'Danse						
19h30							
20h							
20h30							