



PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2020/2021

ENTRAINEMENTS INDIVIDUELS MUSCULATION ET HALTEROPHILIE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (sauf compétitions et évènements)	DIMANCHE
		09h00-12h00 Ecole des sports	11h00-12h00 coaching sur RDV		10h00-13h30 pratique libre	Compétitions et évènements
11h00-12h00 coaching sur RDV			11h00-12h00 coaching sur RDV	11h00-12h00 coaching sur RDV		
15h00-22h00 pratique libre	15h00-22h00 pratique libre	15h00- 17h00 Ecole d'haltérophilie des - 16 ans 15h00-22h00 pratique libre	15h00-22h00 pratique libre	15h00-22h00 pratique libre	17h00-19h00 pratique libre	

COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (sauf compétitions et évènements)	DIMANCHE
10h00-11h00 Entretien musculaire séniors			10h00-11h00 Entretien musculaire séniors	10h30-11h30 Cours de musculation Cèdre Bleu	10h00-12h00 Cardio-Training, Body barres, Abdo-fessiers, renforcement musculaire, Stretching	Compétitions et évènements
20h00-21h00 En salle et retransmission en VISIO Cardio-Training, Body barres Abdo-fessiers, Renforcement musculaire Stretching	19h00-20h00 Pilates débutants 20h00- 21h00 Pilates confirmés	19h00-20h00 Cours Pilates en VISIO 20h00-21h00 Cardio-Training, Body barres Abdo-fessiers, Renforcement musculaire Stretching	20h00-21h00 Pilates			