

# Planning de toutes les activités de FORME ET DETENTE

SAISON 2018-2019

## ECOLE DU CARESTIER

<b>LUNDI</b>	<b>18 H 30 - 19 H 30</b>	<b>Gym entretien adulte</b> Françoise <b>1 fois par mois : STRECHING ***</b>
<b>MARDI</b>	<b>17 H 45 – 18 H 45</b>	<b>Ecoute et équilibre du corps</b> (Respiration – relaxation) Françoise
	<b>19 H 00 – 20 H 00</b>	<b>Cardio – Step – LIA</b> Françoise
<b>JEUDI</b>	<b>18 H 30 – 19 H 30</b>	<b>Gym cardio</b> Florence

## CONSERVATOIRE DE DANSE DU PLANET

<b>LUNDI</b>	<b>9 H 00 - 10 H 00</b>	<b>STRECHING</b> Florence
	<b>10 H 15 - 11 H 15</b>	<b>Gym entretien senior</b> Florence
<b>MARDI</b>	<b>8 H 45 - 9 H 45</b>	<b>Gym entretien adulte</b> Florence <b>1 fois par mois STRECHING ***</b>
	<b>10 H 00 - 11 H 00</b>	<b>Gym entretien senior</b> Florence <b>1 fois par mois STRECHING ***</b>
<b>JEUDI</b>	<b>9 H 30 - 10 H 30</b>	<b>Gym douce adulte/senior mixte</b> Florence
<b> VENDREDI</b>	<b>8 H 45 - 9 H 45</b>	<b>Gym entretien adulte</b> Françoise <b>1 fois par mois STRECHING ***</b>
	<b>10 H 00 - 11 H00</b>	<b>Gym entretien senior</b> Françoise <b>1 fois par mois STRECHING ***</b>

## AUTRES LIEUX

<b>MERCREDI</b>	<b>10 H 00 - 11 H 00</b>	<b>Marche en colline</b>
<b>JEUDI</b>	<b>Une par mois, toute la journée</b>	<b>Rando-promenade selon calendrier trimestriel</b> <b>Philippe, Max, Patrick, Bernard.</b>
<b>DIMANCHE</b>	<b>Une par mois, toute la journée</b>	<b>Randonnée pédestre selon calendrier trimestriel</b> <b>Louis, Max, Pierre, Rémi, Nadine</b>

\*\*\* SEANCES DE STRETCHING 1 fois par mois ( voir planning à l'entrée de la salle)