

ECOLE DU CARESTIER

LUNDI	18 h 30 - 19 h 30	Gym entretien 1 fois par mois : stretching	Françoise	adulte
MARDI	17 h 45 – 18 h 45	Ecoute et équilibre du corps (Respiration – relaxation)	Françoise	adulte
	19 h – 20 h	Cardio – Step – LIA *	Françoise	adulte
JEUDI	18 h 30 – 19 h 30	Gym cardio	Florence	adulte

CONSERVATOIRE DE DANSE DU PLANET

LUNDI	9 h à 10 h	Stretching**	Florence	adulte / sénior
	10 h 15 à 11 h 15	Gym entretien	Florence	senior
	12 h à 13h	PILATES***	Florence	adulte / sénior
MARDI	8 h 45 à 9 h 45	Gym entretien 1 fois par mois : stretching **	Florence	adulte
	10 h à 11 h	Gym entretien 1 fois par mois : stretching **	Florence	senior
JEUDI	9 h 30 à 10 h 30	Gym douce	Florence	adulte / sénior
	12 h à 13h	PILATES***	Florence	adulte / sénior
VENDREDI	8 h 45 à 9 h 45	Gym entretien 1 fois par mois : stretching **	Françoise	adulte
	10 h à 11 h	Gym entretien 1 fois par mois : stretching **	Françoise	senior

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MERCREDI	10h à 11h	Marche en colline selon calendrier trimestriel
JEUDI 1fois/mois	La journée	Randonnée promenade selon calendrier trimestriel Philippe, Pascal, Patrick, Bernard
DIMANCHE 1fois/mois	La journée	Randonnée pédestre selon calendrier trimestriel Louis, Pascal, Pierre, Rémi, Nadine

* **LIA** : Low Impact Aérobie = cardio chorégraphié

** **STRETCHING** = étirements, (1 fois par mois : voir planning à l'entrée de la salle)

*** **PILATES** = renforcement des muscles profonds