

# PLANNING D'ACTIVITÉS

UNE ENVIE, UNE PRATIQUE PARTICULIÈRE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER, LE PLANNING PEUT S'ADAPTER !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
EN MATINÉE					<b>GYM - RENFO</b> 9H00-10H00	<b>RANDONNÉE SANTÉ*</b> 9H30-11H00
	<b>GYM POSTURALE</b> 10H00-11H00	<b>APA</b> 10H00-11H00		<b>PILATES</b> 10H15-11H15	<b>APA</b> 10H00-11H00	<b>RENFO - HIIT</b> 10H00-11H00
	<b>APA</b> 11H15-12H15	<b>GYM DOUCE</b> 11H15-12H15	<b>STRETCHING</b> 11H30-12H15	<b>APA</b> 11H15-12H15	<b>TIR À L'ARC</b> 11H15-12H15	<b>MARCHE NORDIQUE</b> OU <b>BOXE SANTÉ</b> 11H15-12H15
EN APRÈS-MIDI		<b>BADMINTON</b> 15H00-16H00		<b>RANDONNÉE SANTÉ*</b> 14H30-16H00		
		<b>TENNIS DE TABLE</b> 16H00-17H00		<b>GYM DOUCE</b> 16H15-17H15		
EN SOIRÉE	<b>CUISSE ABDOS FESSIER</b> 17H30-18H15		<b>GYM RENFO</b> 17H45-18H45			
	<b>PILATES</b> 18H15-19H15		<b>MARCHE NORDIQUE</b> 17H45-19H15			
			<b>PILATES</b> 18H45-19H30			
			<b>CUISSE ABDOS FESSIER</b> 19H30-20H15	<b>BOXE SANTÉ</b> 19H15-20H15		

\*VOIR PLANNING ANNEXE "RANDONNÉE SANTE"

**NIVEAU 1**

COURS DÉBUTANTS ACCESSIBLES À TOUS  
- SPORT-SANTÉ-BIEN-ÊTRE

**NIVEAU 2**

COURS INTERMÉDIAIRES  
- SPORT-SANTÉ-BIEN-ÊTRE

**APA**

**ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES** : MISE EN SITUATION PÉDAGOGIQUE DIVERSES, ACTIVITÉS EN CYCLE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE, JEUX & SPORTS COLLECTIFS, CARDIO, ÉQUILIBRE, ASSOULISSEMENTS ...

# PLANNING RANDONNÉE SANTÉ



LES CRÉNEAUX CI-DESSOUS SONT SOUMIS À UNE INSCRIPTION PRÉALABLE  
N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER LE CLUB !

## MARS 2022

DATES	LIEU
JEUDI 03	PARILLY
SAMEDI 05	MIRIBEL JONAGE
JEUDI 10	PARILLY
SAMEDI 12	MIRIBEL JONAGE
JEUDI 17	PARILLY
SAMEDI 19	MIRIBEL JONAGE
JEUDI 31	PARILLY

## AVRIL 2022

DATES	LIEU
SAMEDI 02	PARILLY
JEUDI 07	PARILLY
SAMEDI 09	PARILLY
SAMEDI 16	MIRIBEL JONAGE
JEUDI 21	PARILLY
SAMEDI 23	PARILLY
JEUDI 28	PARILLY
SAMEDI 30	PARILLY

## MAI 2022

DATES	LIEU
JEUDI 05	PARILLY
SAMEDI 07	PARILLY
JEUDI 12	PARILLY
SAMEDI 14	PARILLY
JEUDI 19	PARILLY
SAMEDI 21	PARILLY

LES SESSIONS À PARILLY SONT DISPENSÉES PAR ANNIE-CLAUDE  
LES SESSIONS À MIRIBEL SONT DISPENSÉES PAR JEAN-LOUIS