

## ACTIV'GYM Saison 2018/2019 (programme du 03/01 au 28/03/2019)

Cours 1 : Cardio fit

Cours 2 : Renforcement musculaire + stretching

Cours 3: Circuit training (ateliers de travail complet et intensif pour tout le corps + rythme cardiaque)

Cours 4 : LIA (enchaînements chorégraphiés)

Professeur : Chloé

Date	Lundi: 19h-20h Jeudi: 18h45-19h45	Lundi 20h-21h	Lieu	Divers
Jeudi 03/01	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 07/01	Cours 3	Cours 1	Gymnase	
Jeudi 10/01	Cours 2		Foyer Loisirs	
Lundi 14/01	Cours 1	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 17/01	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 21/01	Cours 2	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 24/01	Cours 4		Foyer Loisirs	
Samedi 26/01	<b>GALETTE</b>	14 h	Foyer Loisirs	<b>Activité PUMP animée par Olivier</b>
Lundi 28/01	Cours 3	Cours 4	Gymnase	
Jeudi 31/01	Cours 2		Foyer Loisirs	
Lundi 04/02	Cours 1	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 07/02	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 11/02	Cours 2	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 14/02	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 18/02	Cours 3	Cours 1	Gymnase	
Jeudi 21/02	Cours 2			
Lundi 25/02	Cours 4	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 28/02	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 04/03	Cours 2	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 07/03	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 11/03	Cours 3	Cours 1	Gymnase	
Jeudi 14/03	Cours 2		Foyer Loisirs	
Lundi 18/03	Cours 1	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 21/03	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 25/03	<b>PAS DE COURS</b>		Gymnase	
Jeudi 28/03			Foyer Loisirs	

**Rappel des horaires des autres cours même pendant les vacances scolaires  
Pas de cours du 25 au 28 mars inclus**

**Zumba** : jeudi 19h45-20h45 au Foyer Loisirs

**Step** : lundi 18h-19h au Gymnase - **Renfo Gym** : mardi 9h45-10h45 au Foyer Loisirs

**Pilates** : Gym posturale + travail de respiration : lundi 10h30-11h30 ou mercredi 19h15-20h15 ou jeudi 10h15-11h15 au Foyer Loisirs