

ACTIV'GYM Saison 2018/2019 (programme du 01/04 au 27/06/2019)

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
Lundi 01/04	Cours 2	Cours 4	Gymnase	
Jeudi 04/04	cour à l'extérieur (cardio renfo footing)	cour à l'extérieur (cardio renfo footing)	RDV Gymnase	selon météo
Lundi 08/04	Cours 1	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 11/04	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 15/04	Cours 2	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 18/04	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 22/04	FÉRIÉ		Gymnase	
Jeudi 25/04	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 29/04	Cours 1	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 02/05	Cours 2		Foyer Loisirs	
Lundi 06/05	Cours 4	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 09/05	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 13/05	Cours 1	Cours 3	Gymnase	
Jeudi 16/05	Cours 2			
Lundi 20/05	Cours 3	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 23/05	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 27/05	Cours 2	Cours 1	Gymnase	
Jeudi 30/05	FÉRIÉ		Foyer Loisirs	
Lundi 03/06	Cours 3	Cours 4	Gymnase	
Jeudi 06/06	Cours 2 à 18h45 + AG à 20h		Foyer Loisirs	
Lundi 10/06	FÉRIÉ		Gymnase	
Jeudi 13/06	Cours 4		Foyer Loisirs	
Lundi 17/06	Cours 3	Cours 1	Gymnase	
Jeudi 20/06	Cours 2		Foyer Loisirs	
Lundi 24/06	Cours 1	Cours 2	Gymnase	
Jeudi 27/06	Cours 3		Foyer Loisirs	

Rappel des horaires des autres cours même pendant les vacances scolaires

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