

ACTIV'GYM Saison 2023/2024 Programme du 22/04 au 4/07/2024

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)

Professeur : Olivier le Lundi / Chloé le Jeudi

Date	Lundi: 19h15-20h15 Jeudi: 18h40-19h40	Lundi 20h15-21h15	Lieu	Divers
lundi 29/04	Cours 1	Cours 3	Gymnase	
jeudi 2/05	Cours 2		Foyer Loisirs	
lundi 6/05	Cours 3	Cours 2	Gymnase	
jeudi 9/05	Pas cours: férié			
lundi 13/05	Cours 2	Cours 1	Gymnase	
jeudi 16/05	Cours 3		Foyer Loisirs	
Lundi 20/05	Pas cours: férié			
jeudi 23/05	Cours 2		Foyer Loisirs	
lundi 27/05	Cours 1	Cours 3	Gymnase	
jeudi 30/05	Cours 3		Foyer Loisirs	
lundi 3/06	Cours 3	Cours 2	Gymnase	
jeudi 6/06	Cours 2		Foyer Loisirs	
lundi 10/06	Cours 2	Cours 1	Gymnase	
jeudi 13/06	Cours 3		Foyer Loisirs	
lundi 17/06	Cours 1	Cours 3	Gymnase	
jeudi 20/06	Cours 2		Foyer Loisirs	
lundi 24/06	Cours 3	Cours 2	Gymnase	
jeudi 27/06	Cours 3		Foyer Loisirs	
lundi 1/07	Cours 2	Cours 1	Gymnase	
jeudi 4/07	Cours 2		Foyer Loisirs	

**Pas de cours avec Olivier la semaine du 22 avril au 26 avril
SAUF PILATES MAINTENU LE MERCREDI 24 AVRIL**

Pas de Zumba le 25 avril

Rappel des horaires des autres cours même pendant les vacances

Zumba : jeudi 19h45-20h45 au Foyer Loisirs

Step : lundi 18h15-19h15 au Gymnase

RenfoGym: mardi 9h30-10h30 au Foyer Loisirs

Multi - gym: lundi:19h15 -20h15 et 20h15-21h15 au gymnase et 18h40-19h40 le jeudi au Foyer

Pilates : gym posturale + travail de respiration: lundi 10h30-11h30, mardi 19h50- 20h50, mercredi 19h30-20h30 et jeudi 10h15- 11h15 au Foyer Loisirs