

JANVIER			
L	1		P
M	2	FT LIA/Gymn STEP	S
M	3	CT	P
J	4	P	F
V	5	R	F
S	6		
D	7		
L	8	R	P
M	9	FT ABDO/Gymn Co	S
M	10	CT	P
J	11	ST	F
V	12	R	F
S	13		
D	14		
L	15	R	P
M	16	FT LIA/Gymn STEP	S
M	17	CT	P
J	18	P	F
V	19	R	F
S	20		
D	21		
L	22	R	P
M	23	FT ABDO/Gymn Co	S
M	24	CT	P
J	25	ST	F
V	26	R	F
S	27		
D	28		
L	29	R	P
M	30	FT INDISPO /Gymn STEP	S
M	31	CT	P

FEVRIER			
J	1	P	F
V	2	R	F
S	3		
D	4		
L	5	R	P
M	6	FT INDISPO /Gymn STEP	S
M	7	CT	P
J	8	ST	F
V	9	R	F
S	10		
D	11		
L	12	R	P
M	13	FT LIA/Gymn Combat	S
M	14	CT	P
J	15	P	P
V	16		F
S	17		
D	18		
L	19		P
M	20	FT Combat/Gymn Abdo	F
M	21		P
J	22	ST	F
V	23	R	F
S	24		
D	25		
L	26	R	P
M	27	FT ABDO/Gymn STEP	S
M	28	CT	P
J	29	P	F

MARS			
V	1	R	F
S	2		
D	3		
L	4	R	P
M	5	FT LIA/Gymn Combat	S
M	6	CT	P
J	7	ST	F
V	8	R	F
S	9		
D	10		
L	11	R	P
M	12	FT ABDO/Gymn STEP	S
M	13	CT	P
J	14	P	F
V	15	R	F
S	16		
D	17		
L	18	R	P
M	19	FT LIA/Gymn Combat	S
M	20	CT	P
J	21	ST	F
V	22	R	F
S	23		
D	24		
L	25	R	P
M	26	FT INDISPO /Gymn STEP	S
M	27		P
J	28	P	F
V	29	R	
S	30		
D	31		

AVRIL			
L	1		P
M	2	FT LIA/Gymn Combat	S
M	3	CT	P
J	4	ST	F
V	5	R	F
S	6		
D	7		
L	8	R	P
M	9	FT ABDO/Gymn STEP	S
M	10	CT	P
J	11		
V	12		
S	13		
D	14		
L	15	FT Indispo/Gymn Abdo	F
M	16		
M	17	ST	F
V	18	R	F
S	20		
D	21		
L	22	R	P
M	23	FT Indispo/Gymn Combat	S
M	24	CT	P
J	25	P	F
V	26	R	F
S	27		
D	28		
L	29	R	P
M	30	FT ABDO/Gymn STEP	S

MAI			
M	1		P
J	2	ST	F
V	3	R	F
S	4		
D	5		
L	6	R	P
M	7	FT LIA/Gymn Combat	S
M	8		P
J	9		F
V	10		
S	11		
D	12		
L	13	R	P
M	14	FT ABDO/Gymn STEP	S
M	15	CT	P
J	16	ST	F
V	17	R	F
S	18		
D	19		
L	20		P
M	21	FT LIA/Gymn Combat	S
M	22	CT	P
J	23	P	F
V	24	R	F
S	25		
D	26		
L	27	R	P
M	28	FT ABDO/Gymn STEP	S
M	29	CT	P
J	30	ST	F
V	31	R	F

JUIN			
S	1		F
D	2		
L	3	R	
M	4	FT LIA/Gymn Combat	P
M	5	CT	S
J	6	P	P
V	7	R	F
S	8		F
D	9		
L	10	R	
M	11	FT ABDO/Gymn STEP	P
M	12	CT	S
J	13	ST	P
V	14	R	F
S	15		F
D	16		
L	17	R	
M	18	FT LIA/Gymn Combat	P
M	19	CT	S
J	20	P	P
V	21	R	F
S	22		F
D	23		
L	24	R	
M	25	FT ABDO/Gymn STEP	P
M	26	CT	S
J	27	ST	P
V	28	R	F
S	29		F
D	30		

Lundi - GYMNASE - Avec Prisciana

13h00 - 13h45 - **Renfo**

Mardi -FT & Gymnase avec Sandra :

En alternance : Lorsque le FT est indisponible : le cours est porposé en extérieur dès lors que la météo le permet

12h00 12h45 FT **Abdo** ; 13h00 13h45 Gymnase **STEP**

12h00 12h45 FT **LIA** ; 13h00 13h45 Gymnase **COMBAT**

Mercredi - GYMNASE - Avec Prisciana

12h15 13h00 Cardio Training **CT**

Jeudi - GYMNASE - Avec Floriane

13h00 - 13h45 - Alternance **Stretching** / **Pilates**

Vendredi - GYMNASE - Avec Floriane

12h15 - 13h00 - **Renfo**

R = Renfo musculaire
ST = Streching
P = Pilates
FT LIA/Gymn STEP - LIA au FT / Step au Gymnase
FT ABDO/Gymn Co : Abdo au FT / Combat au Gymnase
CT - Cardio Training

<https://asceagr-section-gymnastique.assoconnect.com/page/1829919-presentation>

Mise à jour : 12/04/2024