

PLANNING SPORT ET FITNESS MJC dès 16 ans 2023-2024

LUNDI		MARDI			MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
MJC GDE SALLE	SALLE POLYVALENTE	MJC GDE SALLE	SALLE POLYVALENTE	SALLE MOLIÈRE	MJC GDE SALLE	SALLE POLYVALENTE	MJC GDE SALLE	SALLE POLYVALENTE	MJC GDE SALLE	EXTERIEUR	EXTERIEUR
		8h30-9h30 Circuit Training					9h-10h GYM DOUCE		8h30-9h30 CIRCUIT TRAINING		9h30-12h Marche Nordique dYNAMIQUE Thibaut PRYZBYLA 1 sem./ 2
9h-10h YOGA Chill out		9h30-10h30 STRETCHING			9h-10h Circuit training		10h-11h PILATES		9h30-10h30 STRETCHING		
10h-11h Yoga chill out		10h30-11h30 PILATES			10h-11h Strechting		11h15-12h15 PILATES				
11h-12h GYM SENIORS							12h15-13h15 YOGA DYNAMIQUE				
12h15-13h15 PILATES		13h-14h yoga dynamique	12h-14h BADMINTON								
										14h00-16h30 Marche Nordique Douce Thibaut PRYZBYLA	
15h-16h PILATES		15h45-17h HATHA YOGA									
		18h - 19h15 HATHA YOGA				18h-19h MIX'GYM		18h30-19h30 Self défense	18h-19h30 Boxe Anglaise		
18h-19h30 Boxe Anglaise				19h-20h Fitboxing Renfo	19h-20h Cross training	19h-20h Stretching relax	19h30-20h30 ZUMBA	19h30-20h30 CIRCUIT TRAINING			
19h30-20h30 Mobilité active		19h15 - 20h30 HATHA YOGA	20h-21h CROSS TRAINING	20h-21h Pilates			20h30-21h30 ZUMBA				
20h30-21h30 PILATES	20h-22h BADMINTON			21h-22h Pilates	21h-22h Stretching relax						