

U S E A B : Section Gymnastique Volontaire : de Avril à Juin 2025 (RACHIDA)

Planning des activités des cours de gym. **Vacances Scolaires : du 05 avril au 19 avril**

Dans une semaine, à chaque jour correspond une activité différente,

Numéro 1 Numéro 2 Numéro 3 Numéro 4	Taille / Abdos / Fessiers Dos / Epaulles / Abdos Cuisses / Abdos / Fessiers Cardio / Step / Renfort	Apporter a tous les cours : Bracelets lestés ou haltères Ballon, élastique et tapis Bâton et step sur planning. Fitball et disques fournis
--	--	---

Semaine 14			Semaine 17		
Mardi 01/04 GT -	à 9h15	4 STEP CARDIO RENFORT	Mardi 22/04 GT-	à 9h15	1 BATON
Mardi 01/04 GD --	à 10h30	1 BATON	Mardi 22/04 GD -	à 10h30	2
Mardi 01/04 GT --	à 18h	1 BATON	Mardi 22/04 GT - SAVIGNY	à 18h	2
Mercredi 02/04.GT --	à 18h30	2	Mercredi 23/04 GT -	à 18h30	3
Jeudi 03/04 GD --	à 10h30	2	Jeudi 24/04 GD -	à 10h30	3

Vacances Printemps du 05 au 19 Avril

Semaine 18			Semaine 19		
Mardi 29/04 GT --	à 9h15	FITBALL	Mardi 06/05 GT -	à 9h15	3
Mardi 29/04 GD --	à 10h30	1 BATON	Mardi 06/05 GD-	à 10h30	2
Mardi 29/04 GT	à 18h	1 BATON	Mardi 06/ GT – SALLE SAVIGNY à 18h		global
Mercredi 30/04 GT --	à 18h30	2	Mercredi 07/05 GT -	à 18h30	1 BATON
Jeudi 01/05 . FERIE --			Jeudi 08/05 FERIE		

Semaine 20			Semaine21		
Mardi 13/05 GT --	à 9h15	2	Mardi 20/05 GT --	à 9h15	1 BATON
Mardi 13/05 GD --	à 10h30	3	Mardi 20/05 GD -	à 10h30	2
Mardi 13/05 GT	à 18h	3	Mardi 20/05 GT -	à 18h	3
Mercredi 14/05 GT --	à 18h30	4 STEP CARDIO RENFORT	Mercredi 21/05 GT -	à 18h30	2
Jeudi 15/05 GD --	à 10h30	1 BATON	Jeudi 22/05 GD -	à 10h30	3

Semaine 22			Semaine 23		
Mardi 27/05 GT --	à 9h15	4 STEP CARDIO RENFORT	Mardi 03/06 GT --	à 9h15	4 STEP CARDIO RENFORT
Mardi 27/05 GD -	à 10h30	1 BATON	Mardi 03/06 GD -	à 10h30	2
Mardi 27/05 GT -	à 18h	1 BATON	Mardi 03/ GT SALLE SAVIGNY à 18h		global
Mercredi 28/05 GT -	à 18h30	2	Mercredi 04/06 GT -	à 18h30	2
Jeudi 29/05 FERIE -			Jeudi 05/06 GD -	à 10h30	3

Semaine 24			Semaine 25		
Mardi 10/06 GT --	à 9h15	3	Mardi 17/06 GT --	à 9h15	fitball
Mardi 10/06 GD --	à 10h30	1 BATON	Mardi 17/06 GD --	à 10h30	3
Mardi 10/06 GT -- à 18h30		AG	Mardi 17/ GT SALLE SAVIGNY à 18h		3
Mercredi 11/06 GT --	à 18h30	1 BATON	Mercredi 18/06 GT --	à 18h30	4 STEP CARDIO RENFORT
Jeudi 12/06 GD --	à 10h30	2	Jeudi 19/06 GD --	à 10h30	1 BATON

Semaine 26			Semaine ...		
Mardi 24/06 GT --	à 9h15	1 BATON	<i>Pour la clôture de la saison les idées, les envies sont les bienvenues.</i>		
Mardi 24/06 GD --	à 10h30	2			
Mardi 24/GT EN ATTENTE de salle à 18h		2			
Mercredi 25/06 GT --	à 18h30	3			
Jeudi 26/06 GD --	à 10h30	3	Vacances d'été à partir du 27 juin		
			Profitezzzzzzzzz sans abus		

SAVIGNY SALLE GILBARDIERE	
	Pas de cours de Gym pendant les vacances scolaires.
	En cas d'intempéries consulter le site,
SP : salle polyvalente	https://gv-useab.sportsregions.fr/
Beaumont en Véron	Rachida 06 52 24 72 43