

U S E A B : Section Gymnastique Volontaire : **SEPTEMBRE A DECEMBRE 2024 (RACHIDA)**

Planning des activités des cours de gym. **Vacances Scolaires : SEMAINES 43 + 44 du 21 .10.24 au 03.11.24**

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

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

Semaine 37

Mardi 10/09 GT -	à 9h15	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 10/09 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 10/09 GT --	à 18h	REVEIL MUSCULAIRE
Mercredi 11/09.GT --	à 18h30	REVEIL MUSCULAIRE
Jeudi 12/09 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE

Semaine 38

Mardi 17/09 GT-	à 9h15	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 17/09 GD -	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 17/09 GT -	à 18h	REVEIL MUSCULAIRE
Mercredi 18/09 GT -	à 18h30	REVEIL MUSCULAIRE
Jeudi 17/09 GD -	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE

Semaine 39

Mardi 24/09 GT --	à 9h15	1 bâton
Mardi 24/09 GD --	à 10h30	2
Mardi 24/09 GT SAVIGNY à 18h		2
Mercredi 25/09 GT --	à 18h30	3
Jeudi 25/09 GD --	à 10h30	3

Semaine 40

Mardi 01/10 GT -	à 9h15	4 step cardio renfort
Mardi 01/10 GD-	à 10h30	1 bâton
Mardi 01/10 GT -	à 18h	1 bâton
Mercredi 02/10 GT -	à 18h30	2
Jeudi 03/10 GD -	à 10h30	2

Semaine ..41

Mardi 08/10 GT --	à 9h15	fitball
Mardi 08/10 GD --	à 10h30	3
Mardi 08/10 GT	à 18h	4 step cardio renfort
Mercredi 09/10 GT --	à 18h30	1 bâton
Jeudi 10/10 GD --	à 10h30	3

Semaine ..42

Mardi 15/10 GT --	à 9h15	2
Mardi 15/10 GD -	à 10h30	1 bâton
Mardi 15/10 GT -	à 18h	3
Mercredi 16/10 GT -	à 18h30	4 step cardio renfort
Jeudi 17/10 GD -	à 10h30	2

Semaine ..45

Mardi 05/11 GT --	à 9h15	1 bâton
Mardi 05/11 GD -	à 10h30	3
Mardi 05/11 GT -	à 18h	2
Mercredi 06/11 GT -	à 18h30	3
Jeudi 07/11 GD -	à 10h30	1 bâton

Semaine ..46

Mardi 12/11 GT --	à 9h15	4 step cardio renfort
Mardi 12/11 GD -	à 10h30	2
Mardi 12/11 GT -	à 18h	1 bâton
Mercredi 13/11/ GT -	à 18h30	2
Jeudi 14/11 GD -	à 10h30	3

Semaine 47

Mardi 19/11 GT --	à 9h15	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 19/11 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 19/11 GT --	à 18h	REVEIL MUSCULAIRE
Mercredi 20/11 GT --	à 18h30	REVEIL MUSCULAIRE
Jeudi 21/11 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE

Semaine ..48

Mardi 26/11 GT --	à 9h15	1 bâton
Mardi 26/11 GD --	à 10h30	2
Mardi 26/11 GT SAVIGNY à 18h		2
Mercredi 27/11 GT --	à 18h30	3
Jeudi 28/11 GD --	à 10h30	3

Semaine 49

Mardi 03/12 GT --	à 9h15	4 step cardio renfort
Mardi 03/12 GD --	à 10h30	1 bâton
Mardi 03/12 GT SAVIGNY à 18h		1 bâton
Mercredi 04/12 GT --	à 18h30	2
Jeudi 05/12 GD --	à 10h30	2

SAVIGNY SALLE Gilbardière

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

Semaine ..50

Mardi 10/12 GT --	à 9h15	fitball
Mardi 10/12 GD --	à 10h30	3
Mardi 10/12 GT	à 18h	4 step cardio renfort
Mercredi 11/12 GT --	à 18h30	1 bâton
Jeudi 12/12 GD --	à 10h30	1 bâton

Semaine ..51

Mardi 17/12 GT --	à 9h15	2
Mardi 17/12 GD -	à 10h30	2
Mardi 17/12 GT -	à 18h	3
Mercredi 18/12 GT -	à 18h30	4 step cardio renfort
Jeudi 19/12 GD -	à 10h30	1 bâton