

U S E A B : Section Gymnastique Volontaire : de 06 Janvier au 09 Avril 2026 (RACHIDA)

Planning des activités des cours de gym. Vacances Scolaires :

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

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

Semaine 02

Mardi 06/01 GT -	à 9h15	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 06/01 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 06/01 GT --	à 18h	REVEIL MUSCULAIRE
Mercredi 07/01 GT --	à 18h30	REVEIL MUSCULAIRE
Jeudi 08/01 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE

Semaine 03

Mardi 13/01 GT-	à 9h15	1 BATON
Mardi 13/01 GD -	à 10h30	3
Mardi 13/01 GT -	à 18h	2
Mercredi 14/01 GT -	à 18h30	3
Jeudi 15/01 GD -	à 10h30	1 BATON

Semaine 04

Mardi 20/01 GT --	à 9h15	STEP CARDIO RENF
Mardi 20/01 GD --	à 10h30	2
Mardi 20/01 GT	à 18h	1 BATON
Mercredi 21/01 GT --	à 18h30	2
Jeudi 22/01 GD --	à 10h30	3

Semaine 05

Mardi 27/01 GT -	à 9h15	FITBALL
Mardi 27/01 GD-	à 10h30	1 BATON
Mardi 27/01 GT -	à 18h	STEP CARDIO RENF
Mercredi 28/01 GT -	à 18h30	1 BATON
Jeudi 29/01 GD -	à 10h30	2

Semaine 06

Mardi 03/02 GT --	à 9h15	2
Mardi 03/02 GD --	à 10h30	3
Mardi 03/02 GT Savigny à 18h		3
Mercredi 04/02 GT --	à 18h30	STEP CARDIO RENF
Jeudi 05/02 GD --	à 10h30	1 BATON

Semaine 07

Mardi 10/02 GT --	à 9h15	1 BATON
Mardi 10/02 GD -	à 10h30	2
Mardi 10/02 GT -	à 18h	2
Mercredi 11/02 GT -	à 18h30	3
Jeudi 12/02 GD -	à 10h30	3

Semaine 08 + 09 = PAS DE COURS pendant les Vacances Scolaires

Mardi 03/03 GT --	à 9h15	STEP CARDIO RENF
Mardi 03/03 GD -	à 10h30	1 BATON
Mardi 03/03 GT -	à 18h	1 BATON
Mercredi 04/03 GT -	à 18h30	2
Jeudi 05/03 GD -	à 10h30	2

Semaine 11

Mardi 10/03 GT --	à 9h15	FITBALL
Mardi 10/03 GD -	à 10h30	
Mardi 10/03 GT -	à 18h	
Mercredi 11/03 GT -	à 18h30	1 BATON
Jeudi 12/03 GD -	à 10h30	1 BATON

Semaine 12

Mardi 17/03 GT --	à 9h15	2
Mardi 17/03 GD --	à 10h30	2
Mardi 17/03 GT --	à 18h	3
Mercredi 18/03 GT --	à 18h30	STEP CARDIO RENF
Jeudi 19/03 GD --	à 10h30	1 BATON

Semaine 13

Mardi 24/03 GT --	à 9h15	1 BATON
Mardi 24/03 GD --	à 10h30	2
Mardi 24/03 GT Savigny à 18h		2
Mercredi 25/03 GT --	à 18h30	3
Jeudi 26/03 GD --	à 10h30	3

Semaine 14

Mardi 31/03 GT --	à 9h15	STEP CARDIO RENF
Mardi 31/03 GD --	à 10h30	1 BATON
Mardi 31/03 GT --	à 18h	1 BATON
Mercredi 01/04 GT -	à 18h30	2
Jeudi 02/04 GD --	à 10h30	2

Semaine 15

Mardi 07/04 GT --	à 9h15	FITBALL
Mardi 07/04 GD --	à 10h30	3
Mardi 07/04 GT	à 18h	STEP CARDIO RENF
Mercredi 08/04 GT --	à 18h30	1 BATON
Jeudi 09/04 GD --	à 10h30	1 BATON

Semaine 16 + 17 = PAS DE COURS pendant les Vacances Scolaires

		Salle des fêtes SAVIGNY EN VERON
		SP : salle polyvalente Beaumont en Véron
		En cas d'intempéries consulter le site,
		https://gv-useab.sportsregions.fr/
		Rachida 06 52 24 72 43

