|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| USEAB_logo_generique_ROND-+-cercle.png | **PLANNING ACTIVITES**  **COURS DE GYM avec RACHIDA**  **Du 09 septembre au 19 Décembre 2025** | https://lh6.googleusercontent.com/5AKhK4a7XUOy7q9ERs7bqcJAiExQCcnq7b72ynHq4XbIVd821AxDVKhPkYhPdlmarzWppY0K_ymoEp3zyr8hNfNfEGZs06FHJCV1Fup-3WEqtKbInJ2_924Q6W3O7p60D3u9Wciv2PuCkpc32cSKlY3xGQ=nw |

**Vacances Scolaires - PAS DE COURS : Semaines 43 - 44 et 52 - 53**

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

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

Semaine 37 Semaine 38

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mardi 09/09 GT - 9 h 15 | REVEIL MUSCULAIRE |  | Mardi 16/09 GT- 9 h 15 | 1 bâton |
| Mardi 09/09 GD - - 10 h 30 | REVEIL MUSCULAIRE | Mardi 16/09GD - 10 h 30 | 3 |
| Mardi 09/09 GT - - 18 h 00 | REVEIL MUSCULAIRE | Mardi 16/09 GT - 18 h 00 | 2 |
| Mercredi 10/09.GT - - 18 h 30 | REVEIL MUSCULAIRE | Mercredi 17/09 GT - 18 h 30 | 3 |
| Jeudi 11/09 GD - - 10 h 30 | REVEIL MUSCULAIRE | Jeudi 18/09 GD - 10 h 30 | 1 bâton |

Semaine 39 Semaine 40

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Mardi 23/09 GT - - 9 h 15 | 4 cardio step renfort |  | Mardi 30/09 GT - 9 h 15 | fitball |
| Mardi 23/09 GD -- 10 h 30 | 2 | Mardi 30/09 GD- 10 h 30 | 1 bâton |
| Mardi 23/09 GT 18 h 00 | 1 bâton | **Mardi 30/09 GT - 18 h 00** | **4 cardio step renfort** |
| Mercredi 24/09 GT - - 18 h 30 | 2 | Mercredi 01/10 GT - 18 h 30 | 1 bâton |
| Jeudi 25/09 GD - - 10 h 30 | 3 | Jeudi 02/10 GD - 10 h 30 | 2 |

Semaine 41 Semaine 42

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mardi 07/10 GT - - 9 h 15 | | 2 |  | Mardi 14/10 GT - - 9 h 15 | 1 bâton | | |
| Mardi 07/10 GD - - 10 h 30 | | 3 | Mardi 14/10 GD - 10 h 30 | 2 | | |
| Mardi 07/10 GT 18 h 00 | | 3 | Mardi 14/10 GT - 18 h 00 | 2 | | |
| Mercredi 08/10 GT - - 18 h 30 | | 4 cardio step renfort | Mercredi 15/10 GT - 18 h 30 | 3 | | |
| Jeudi 09/10 GD - - 10 h 30 | | 1 bâton | Jeudi 16/10 GD - 10 h 30 | 2 | | |
| Semaine 45 | | Semaine 46 | | | | | |
| Mardi 04/11 GT - - 9 h 15 | | Fitball |  | Mardi 11/11 GT 9 h 15 **FERIE** | | | |
| Mardi 04/11 GD - 10 h 30 | | 3 | |  |  | | --- | --- | | Mardi 11/11 GD 10 h 30 | **FERIE** | | Mardi 11/11 GT 18 h 00 | **FERIE** | | Mercredi 12/11 GT - 18 h 30 | 1 bâton | | Jeudi 13/11 GD - 10 h 30 | 3 | | | | | |
| Mardi 04/11 GT - 18 h 00 | | 1 bâton |
| Mercredi 05/11 GT - 18 h 30 | | 2 |
| Jeudi 06/11 GD - 10 h 30 | | 1 bâton |
| **Semaine 47** | | |  | **Semaine 48** | | | |
| Mardi 18/11 GT - - 9 h 15 | | 2 | Mardi 25/11 GT - - 9 h 15 | | 1 bâton | |
| Mardi 18/11 GD - - 10 h 30 | | 1 bâton | Mardi 25/11 GD - - 10 h 30 | | 3 | |
| Mardi 18/11 GT - - 18 h 00 | | 3 | **Mardi 25/11 GT 18 h 00** | | **2** | |
| Mercredi 19/11 GT - - 18 h 30 | | 4 cardio step renfort | Mercredi 26/11 GT - - 18 h 30 | | 3 | |
| Jeudi 20/11 GD - - 10 h 30 | | 2 | Jeudi 27/11 GD - - 10 h 30 | | 1 bâton | |
| **Semaine 49** | | |  | **Semaine 50** | | | |
| Mardi 02/12 GT - - 9 h 15 | | 4 cardio step renfort | Mardi 09/12 GT - - 9 h 15 | | 3 | |
| Mardi 02/12 GD - - 10 h 30 | | 2 | Mardi 09/12 GD - - 10 h 30 | | 1 bâton | |
| **Mardi 02/12 GT - - 18 h 00** | | **1 bâton** | **Mardi 09/12 GT 18 h 00** | | **4 cardio step renfort** | |
| Mercredi 03/12 GT - - 18 h 30 | | 2 | Mercredi 10/12 GT - - 18 h 30 | | 1 bâton | |
| Jeudi 04/12 GD - - 10 h 30 | | 3 | Jeudi 11/12 GD - - 10 h 30 | | 2 | |
| **Semaine 51** | | | | |  | | |
| Mardi 16/12 GT - - 9 h 15 | | fitball | | | **Changement de salle pour les Mardi - 18 h 00 (en gras et rouge)** | | |
| Mardi 16/12 GD - - 10 h 30 | | 3 | | | **RDV salle Gilbardières à Savigny en Véron** | | |
| Mardi 16/12 GT 18 h 00 | | 3 | | | En cas d'intempéries, merci de consulter le site : | | |
| Mercredi 17/12 GT - - 18 h 30 | | global | | | <https://gv-useab.sportsregions.fr/> | | |
| Jeudi 18/12 GD - - 10 h 30 | | 3 | | | Rachida 🕿 : 06 52 24 72 43 | | |

**Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à mon cadeau fin juin !!!**