PLANNING ACTIVITES
COURS DE GYM avec RACHIDA
Du 09 septembre au 19 Décembre 2025

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*
Numéro 2	*Dos / Epaules / Abdos*
Numéro 3	*Cuisses / Abdos / Fessiers*
Numéro 4	*Cardio / Step / Renfort*

Merci d'apporter à tous les cours :
Bracelets lestés ou haltères - Ballon, élastique et tapis
Fitball et disques fournis, Bâton et step sur planning

Semaine 37

Mardi 09/09 GT -	9 h 15	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 09/09 GD - -	10 h 30	REVEIL MUSCULAIRE
Mardi 09/09 GT - -	18 h 00	REVEIL MUSCULAIRE
Mercredi 10/09.GT - -	18 h 30	REVEIL MUSCULAIRE
Jeudi 11/09 GD - -	10 h 30	REVEIL MUSCULAIRE

Semaine 38

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

Semaine 39

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

Semaine 40

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

Semaine 41

Mardi 07/10 GT - -	9 h 15	2
Mardi 07/10 GD - -	10 h 30	3
Mardi 07/10 GT	18 h 00	3
Mercredi 08/10 GT - -	18 h 30	4 cardio step renfort
Jeudi 09/10 GD - -	10 h 30	1 bâton

Semaine 42

Mardi 14/10 GT - -	9 h 15	1 bâton
Mardi 14/10 GD -	10 h 30	2
Mardi 14/10 GT -	18 h 00	2
Mercredi 15/10 GT -	18 h 30	3
Jeudi 16/10 GD -	10 h 30	2

Semaine 45

Mardi 04/11 GT - -	9 h 15	Fitball
Mardi 04/11 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 46

Mardi 11/11 GT	9 h 15	**FERIE**
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

Semaine 47

Mardi 18/11 GT - -	9 h 15	2
Mardi 18/11 GD - -	10 h 30	1 bâton
Mardi 18/11 GT - -	18 h 00	3
Mercredi 19/11 GT - -	18 h 30	4 cardio step renfort
Jeudi 20/11 GD - -	10 h 30	2

Semaine 48

Mardi 25/11 GT - -	9 h 15	1 bâton
Mardi 25/11 GD - -	10 h 30	3
Mardi 25/11 GT	**18 h 00**	**2**
Mercredi 26/11 GT - -	18 h 30	3
Jeudi 27/11 GD - -	10 h 30	1 bâton

Semaine 49

Mardi 02/12 GT - -	9 h 15	4 cardio step renfort
Mardi 02/12 GD - -	10 h 30	2
Mardi 02/12 GT - -	**18 h 00**	**1 bâton**
Mercredi 03/12 GT - -	18 h 30	2
Jeudi 04/12 GD - -	10 h 30	3

Semaine 50

Mardi 09/12 GT - -	9 h 15	3
Mardi 09/12 GD - -	10 h 30	1 bâton
Mardi 09/12 GT	**18 h 00**	**4 cardio step renfort**
Mercredi 10/12 GT - -	18 h 30	1 bâton
Jeudi 11/12 GD - -	10 h 30	2

Semaine 51

Mardi 16/12 GT - -	9 h 15	fitball
Mardi 16/12 GD - -	10 h 30	3
Mardi 16/12 GT	18 h 00	3
Mercredi 17/12 GT - -	18 h 30	global
Jeudi 18/12 GD - -	10 h 30	3

Changement de salle pour les Mardi - 18 h 00 (en gras et rouge)

RDV salle Gilbardières à Savigny en Véron

En cas d'intempéries, merci de consulter le site :

https://gv-useab.sportsregions.fr/

Rachida ☎ : 06 52 24 72 43

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