

U,S,E,A,B, Section Gymnastique Volontaire  
 Planning des activités des cours de gym,

**SEPTEMBRE A DECEMBRE 2021**

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

Numéro 1	Taille / Abdos / Fessiers	<b>Apporter à tout les cours :</b> bandes lestées ou haltères ET ballon , élastique <b>Fitball et disques fournis</b>	Le bâton quand il est demandé
Numéro 2	Dos / Epaulles / Abdos		
Numéro 3	Cuisses / Abdos / Fessiers		
Numéro 4	Cardio / Step / Renfort		

**Semaine 36**

Mardi 07/09 GT	réveil musculaire
Mardi 07/09 GD	réveil musculaire
Mardi 07/09 GT (PS)	réveil musculaire
Mercredi 08/09 GT	réveil musculaire
Jeudi 09/09 GD	réveil musculaire

**Semaine 37**

Mardi 14/09 GT	global
Mardi 14/09 GD	global
Mardi 14/09 GT	global
Mercredi 15/09 GT	global
Jeudi 16/09 GD	global

**Semaine 38**

Mardi 21/09 GT	1
Mardi 21/09 GD	2
<b>Mardi 21/09 GT école</b>	2
Mercredi 22/09 GT	3
Jeudi 23/09 GD	3

**Semaine 39**

Mardi 28/09 GT	4 step/cardio/renfort
Mardi 28/09 GD	1
Mardi 28/09 GT	1 bâton
Mercredi 29/09 GT	2
Jeudi 30/09 GD	2

**Semaine 40**

Mardi 05/10 GT	3
Mardi 05/10 GD	3
Mardi 05/10 GT	4 step/cardio/renfort
Mercredi 06/10 GT	1 bâton
Jeudi 07/10 GD	1 bâton

**Semaine 41**

Mardi 12/10 GT	fitball
Mardi 12/10 GD	2
Mardi 12/10 GT	3
Mercredi 13/10 GT	4 step/cardio/renfort
Jeudi 14/10 GD	3

**VACNCES DU 23/10/2021 AU 08/11/2021**

**Semaine 42**

Mardi 19/10 GT	1 bâton
Mardi 19/10 GD	1 bâton
Mardi 19/10 GT	2
Mercredi 20/10 GT	3
Jeudi 21/10 GD	2

**Semaine 45**

Mardi 09/11 GT	réveil musculaire
Mardi 09/11 GD	réveil musculaire
Mardi 09/11 GT	réveil musculaire
Mercredi 10/11 GT	réveil musculaire
Jeudi 11/11 GD	<b>FERIE</b>

**Semaine 46**

Mardi 16/11 GT	fitball
Mardi 16/11 GD	1 bâton
Mardi 16/11 GT	2
Mercredi 17/11 GT	3
Jeudi 18/11 GD	2

**Semaine 47**

Mardi 23/11 GT	4 step/cardio/renfort
Mardi 23/11 GT (PS)	3
<b>Mardi 23/11 GT SALLE???</b>	1 bâton
Mercredi 24/11 GT	2
Jeudi 25/11 GD	1 bâton

**Semaine 48**

Mardi 30/11 GT	3
Mardi 30/11 GD	2
<b>Mardi 30/11 GT SALLE??</b>	<b>Step/cardio/renfort</b>
Mercredi 01/12 GT	1 bâton
Jeudi 02/12 GD	3

**Semaine 49**

Mardi 07/12 GT	2
Mardi 07/12 GD	1 bâton
Mardi 07/12 GT	3
Mercredi 08/12 GT	4 step/cardio/renfort
Jeudi 09/12 GD	2

**Semaine 50**

Mardi 14/12 GT	1 bâton	<b>LES MARDIS SOIRS QUAND LA</b> SALLE POLYVALENTE EST INDISPONIBLE  RENSEIGNEZ-VOUS LA VEILLE	Pas de cours de Gym pendant les vacances scolaires, en cas d'intempéries consulter le site internet <a href="http://www.useab-Gymnastique-volontaire">www.useab-Gymnastique volontaire</a> <b>Rachida 06 52 24 72 43</b>
Mardi 14/12 GD	3		
Mardi 14/12 GT	2		
Mercredi 15/12 GT	3		
Jeudi 16/12 GD	1 bâton		

**VACANCES DU 18 DECEMBRE 2021 AU 03 JANVIER 2022**