

SEPTEMBRE A DECEMBRE 2023

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

Numéro 1	Taille / Abdos / Fessiers	Apporter à tous les haltères ballon paille élastique	Le bâton quand il est demandé. Ballon Fitball fourni
Numéro 2	Dos / Epaulés / Abdos		
Numéro 3	Cuisses / Abdos / Fessiers		
Numéro 4	Cardio / Step / Renfort		

Semaine 01		Semaine 2	
Mardi 12/09 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 19/09 GT	1BATON
Mardi 12/09 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 19/09 GD	2
Mardi 12/09 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 19/09 GT	ancien dojo Avoine 2
Mercredi 13/09 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mercredi 20/09 GT	3
Jeudi 14/09 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Jeudi 21/09 GD	3

Semaine 3		Semaine 4	
Mardi 26/09 GT	FITBALL	Mardi 03/10 GT	3
Mardi 26/09 GD	1BATON	Mardi 03/10 GD	3
Mardi 26/09 GT	Gymnase Savigny 1BATON	Mardi 03/10 GT	STEP
Mercredi 27/09GT	2	Mercredi 04/10GT	1BATON
Jeudi 28/09 GD	2	Jeudi 05/10 GD	1BATON

Semaine 5		Semaine 6	
Mardi 10/10 GT	2	Mardi 17/10 GT	STEP
Mardi 10/10 GD	2	Mardi 17/10 GD	1BATON
Mardi 10/10 GT	3	Mardi 17/10 GT	2
Mercredi 11/10 GT	STEP	Mercredi 18/10 GT	3
Jeudi 12/10 GD	3	Jeudi 19/10 GD	2

VACANCES DU 23 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2023

Semaine 9		Semaine 10	
Mardi 07/11GT	FITBALL	Mardi 14/11 GT	3
Mardi 07/11GD	3	Mardi 14/11 GD	2
Mardi 07/11GT	1BATON	Mardi 14/11 GT	STEP
Mercredi 08/11 GT	2	Mercredi 15/11 GT	1BATON
Jeudi 09/11 GD	1BATON	Jeudi 16/11GD	3

Semaine 11		Semaine 12	
Mardi 21/11 GT	2	Mardi 28/11 GT	1BATON
Mardi 21/11 GD	1BATON	Mardi 28/11 GD	3
Mardi 21/11 GT	ancien dojo Avoine 3	Mardi 28/11 GT	ancien dojo Avoine 2
Mercredi 22/11 GT	STEP	Mercredi 29/11 GT	3
Jeudi 23/11 GD	2	Jeudi 30/11 GD	1BATON

Semaine 13		Semaine 14	
Mardi 05/12 GT	STEP	Mardi 12/12 GT	FITBALL
Mardi 05/12 GD	2	Mardi 12/12 GD	1BATON
Mardi 05/12 GT	1BATON	Mardi 12/12 GT	STEP
Mercredi 06/12 GT	2	Mercredi 13/12 GT	1BATON
Jeudi 07/12 GD	3	Jeudi 14/12 GD	2

Semaine 15		SA : Salle annexe Ancien dojo Avoine SP: salle polyvalente Beaumont en Véron	Pas de cours pendant les vacances scolaires
Mardi 19/12 GT	2		En cas d'intempéries consulter le site internet
Mardi 19/12 GD	3		https://gv-useab.sportsregions.fr/
Mardi 19/12 GT	3		
Mercredi 20/12 GT	STEP		
Jeudi 21/12 GD	1BATON	Rachida 06 52 24 72 43	

VACANCES DU 23 DECEMBRE 2023 AU 7 JANVIER 2024