U S E A B Section Gymnastique Volontaire

Planning des activités des cours de gym.

JANVIER A MARS 2024 (RACHIDA)

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

Numéro 1	Taille / Abdos / Fessiers	**Apporter à tout les cours :**
Numéro 2	Dos / Epaules / Abdos	bandes lestées ou haltères
Numéro 3	Cuisses / Abdos / Fessiers	ET ballon , élastique
Numéro 4	Cardio / Step / Renfort	**Fitball et disques fournis le Bâton quand il est demandé**

Semaine 02		**Semaine 03**	
Mardi 09/01 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 16/01 GT	FITBALL
Mardi 09/01 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 16/01 GD	1 BATON
Mardi 09/01 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 16/01 GT	1 BATON
Mercredi 10/01 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mercredi 17/01 GT	2
Jeudi 11/01 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Jeudi 18/01 GD	2

Semaine 04		**Semaine 05**	
Mardi 23/01 GT	3	Mardi 30/01 GT	FITBALL
Mardi 23/01 GD	3	Mardi 30/01 GD	3
Mardi 23/01 GT	4 STEP	Mardi 30/01 GT	3
Mercredi 24/01 GT	1 BATON	Mercredi 31/01 GT	4 STEP
Jeudi 25/01 GD	2	Jeudi 01/02 GD	1 BATON

Semaine 06		**Semaine 07**	
Mardi 06/02 GT	1 BATON	Mardi 13/02 GT	4 STEP
Mardi 06/02 GD	2	Mardi 13/02 GD	1 BATON
Mardi 06/02 GT	**DOJO 2**	Mardi 13/02 GT	1 BATON
Mercredi 07/02 GT	3	Mercredi 14/02 GT	2
Jeudi 08/02 GD	3	Jeudi 15/02 GD	2

Semaine 08	
Mardi 20/02 GT	FITBALL
Mardi 20/02 GD	3
Mardi 20/02 GT	4 STEP
Mercredi 21/02 GT	1 BATON
Jeudi 22/02 GD	1 BATON

SA : salle annexe
ancien dojo
salle sports
Avoine

VACANCES

DU 24/02/204
AU
10/03/2024

Semaine 11		**Semaine 12**	
Mardi 12/03 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 19/03 GT	4 STEP
Mardi 12/03 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 19/03 GD	3
Mardi 12/03 GT	REVEIL MUSCULAIRE	**Mardi 19/03 GT**	**DOJO** 1 BATON
Mercredi 13/03 GT	REVEIL MUSCULAIRE	Mercredi 20/03 GT	2
Jeudi 14/03 GD	REVEIL MUSCULAIRE	Jeudi 21/03 GD	1 BATON

Semaine 13	
Mardi 26/03 GT	3
Mardi 26/03 GD	2
Mardi 26/03 GT	4 STEP
Mercredi 27/03 GT	1 BATON
Jeudi 28/03 GD	3

SA : Salle annexe Salle sports Avoine	Pas de cours de Gym pendant les vacances scolaires, en cas d'intempéries consulter le site internet https://gv-useab.sportsregions.fr/
SP : salle polyvalente Beaumont en Véron	Rachida 06 52 24 72 43