

Planning des activités des cours de gym.

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

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

Semaine 14

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 02/04 GT - | à 9h15 | 2 |
| Mardi 02/04 GD - | à 10h30 | 1 BATON |
| Mardi 02/04 GT - | à 18h | 3 |
| Mercredi 03/04 GT - | à 18h30 | 4 STEP/C/R |
| Jeudi 04/04 GD - | à 10h30 | 2 |

Semaine 15

| | | |
|---------------------|---------|---------|
| Mardi 09/04 GT - | à 9h15 | FITBALL |
| Mardi 09/04 GD - | à 10h30 | 3 |
| Mardi 09/04 GT - | à 18h | 2 |
| Mercredi 10/04 GT - | à 18h30 | 3 |
| Jeudi 11/04 GD - | à 10h30 | 1 BATON |

Semaine 16

| | | |
|--------------------------------|--------------|----------------|
| Mardi 16/04 GT - | à 9h15 | 4 STEP/C/R |
| Mardi 16/04 GD - | à 10h30 | 2 |
| Mardi 16/04 GT S ANNEXE | à 18h | 1 BATON |
| Mercredi 17/04 GT - | à 18h30 | 2 |
| Jeudi 18/04 GD - | à 10h30 | FITBALL |

Semaine REPRISE

| | | |
|--------------------------------|--------------|---------------|
| Mardi 07/05 GT - | à 9h15 | 3 |
| Mardi 07/05 GD - | à 10h30 | 1 BATON |
| Mardi 07/05 GT S ANNEXE | à 18h | GLOBAL |
| Mercredi 08/05 GT - | à 18h30 | FERIE |
| Jeudi 09/05 GD - | à 10h30 | FERIE |

VACANCES DU 20/04 AU 05/05**Semaine ...**

| | | |
|---------------------|---------|---------|
| Mardi 14/05 GT - | à 9h15 | FIBALL |
| Mardi 14/05 GD - | à 10h30 | 3 |
| Mardi 14/05 GT | à 18H | 2 |
| Mercredi 15/05 GT - | à 18H30 | 3 |
| Jeudi 16/05 GD - | à 10H30 | 1 BATON |

Semaine ...

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 21/05 GT - | à 9h15 | 4 STEP/C/R |
| Mardi 21/05 GD - | à 10h30 | 2 |
| Mardi 21/05 GT - | à 18H | 1 BATON |
| Mercredi 22/05 GT - | à 18H30 | 2 |
| Jeudi 23/05 GD - | à 10H30 | 3 |

Semaine ..

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 28/05 GT - | à 9h15 | 3 |
| Mardi 28/05 GD - | à 10h30 | 1 BATON |
| Mardi 28/05 GT - | à 18H | 4 STEP/C/R |
| Mercredi 29/05 GT - | à 18H30 | 1 BATON |
| Jeudi 30/05 GD - | à 10H30 | FITBALL |

Semaine ...

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 04/06 GT - | à 9h15 | FITBALL |
| Mardi 04/06 GD - | à 10h30 | 3 |
| Mardi 04/06 GT - | à 18H | 3 |
| Mercredi 05/06 GT - | à 18H30 | 4 STEP/C/R |
| Jeudi 06/06 GD - | à 10H30 | 1 BATON |

Semaine ...

| | | |
|--------------------------------|--------------|----------|
| Mardi 11/06 GT - | à 9h15 | 1 BATON |
| Mardi 11/06 GD - | à 10h30 | 2 |
| Mardi 11/06 GT S ANNEXE | à 18H | 2 |
| Mercredi 12/06 GT - | à 18H30 | 3 |
| Jeudi 13/06 GD - | à 10H30 | 3 |

Semaine ..

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 18/06 GT - | à 9h15 | 4 STEP/C/R |
| Mardi 18/06 GD - | à 10h30 | 1 BATON |
| Mardi 18/06 GT - | à 18H | 1 BATON |
| Mercredi 19/06 GT - | à 18H30 | 2 |
| Jeudi 20/06 GD - | à 10H30 | 2 |

Semaine ...

| | | |
|---------------------|---------|------------|
| Mardi 25/06 GT - | à 9h15 | FITBALL |
| Mardi 25/06 GD - | à 10h30 | 3 |
| Mardi 25/06 GT - | à 18H | 4 STEP/C/R |
| Mercredi 26/06 GT - | à 18H30 | 1 |
| Jeudi 27/06 GD - | à 10H30 | 1 BATON |

SA : Salle Annexe – Ancien Dojo –

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

Belles grandes vacances !!!