

# U S E A B : Section Gymnastique Volontaire : de Janvier à mars 2025 ( RACHIDA )

Planning des activités des cours de gym. **Vacances Scolaires : du 8/2 au 23/2**

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

Numéro 1	Taille / Abdos / Fessiers	<b>Apporter à tous les cours :</b> Bracelets lestés ou haltères Ballon, élastique et tapis <b>Fitball et disques fournis</b> , Bâton et step sur planning
Numéro 2	Dos / Epauls / Abdos	
Numéro 3	Cuisses / Abdos / Fessiers	
Numéro 4	Cardio / Step / Renfort	

Semaine 2			Semaine 3		
Mardi 07/01 GT -	à 9h15	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 14/01 GT-	à 9h15	FITBALL
Mardi 07/01 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE	Mardi 14/01GD -	à 10h30	2
Mardi 07/01 GT --	à 18h	REVEIL MUSCULAIRE	<b>Mardi 14/01 GT - SAVIGNY à 18h</b>		<b>3</b>
Mercredi 08/01.GT --	à 18h30	REVEIL MUSCULAIRE	Mercredi 15/01 GT -	à 18h30	4 step cardio renfort
Jeudi 09/01 GD --	à 10h30	REVEIL MUSCULAIRE	Jeudi 16/01 GD -	à 10h30	3

Semaine 4			Semaine 5		
Mardi 21/01 GT --	à 9h15	1 bâton	Mardi 28/01 GT -	à 9h15	4 step cardio renfort
Mardi 21/01 GD --	à 10h30	1 bâton	Mardi 28/01 GD-	à 10h30	2
Mardi 21/01 GT	à 18h	2	Mardi 28/01 GT -	à 18h	1 bâton
Mercredi 22/01 GT --	à 18h30	3	Mercredi 29/01 GT -	à 18h30	2
Jeudi 23/01 GD --	à 10h30	2	Jeudi 30/01 GD -	à 10h30	3

Semaine 6			Semaine 9		
Mardi 04/02 GT --	à 9h15	fitball	Mardi 25/02 GT --	à 9h15	2
Mardi 04/02 GD --	à 10h30	1 bâton	Mardi 25/02 GD -	à 10h30	3
Mardi 04/02 GT	à 18h	4 step cardio renfort	Mardi 25/02 GT -	à 18h	3
Mercredi 05/02 GT --	à 18h30	1 bâton	Mercredi 26/02 GT -	à 18h30	4 step cardio renfort
Jeudi 06/02 GD --	à 10h30	2	Jeudi 27/02 GD -	à 10h30	1 bâton

## Vacances d'hiver

Semaine 10			Semaine 11		
Mardi 04/03 GT --	à 9h15	1 bâton	Mardi 11/03 GT --	à 9h15	4 step cardio renfort
Mardi 04/03 GD -	à 10h30	2	Mardi 11/03 GD -	à 10h30	1 bâton
Mardi 04/03 GT -	à 18h	2	Mardi 11/03 GT -	à 18h	1 bâton
Mercredi 05/03 GT -	à 18h30	3	Mercredi 12/03 GT -	à 18h30	2
Jeudi 06/03 GD -	à 10h30	3	Jeudi 13/03 GD -	à 10h30	2

Semaine 12			Semaine 13		
Mardi 18/03 GT --	à 9h15	3	Mardi 25/03 GT --	à 9h15	fitball
Mardi 18/03 GD --	à 10h30	3	Mardi 25/03 GD --	à 10h30	2
Mardi 18/03 GT --	à 18h	4 step cardio renfort	<b>Mardi 25/03 GT SAVIGNY à 18h</b>		<b>2</b>
Mercredi 19/03 GT --	à 18h30	1 bâton	Mercredi 26/03 GT --	à 18h30	3
Jeudi 20/03 GD --	à 10h30	1 bâton	Jeudi 27/03 GD --	à 10h30	3

### SAVIGNY salle GILBARDIERE

Pas de cours de Gym pendant les vacances scolaires.  
En cas d'intempéries consulter le site,  
<https://gv-useab.sportsregions.fr/>  
Rachida 06 52 24 72 43

SP : salle polyvalente

Beaumont en Véron