

# PLANNING HEBDOMADAIRE SPORT SUR ORDONNANCE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-10h				CARDIO SALLE ETAPS	
10h-11h	TAI CHI Marc			CARDIO SALLE ETAPS	GYM ÉQUILIBRE / TAI CHI Cathy / Marc
11h-12h		NATATION SANTÉ nageurs cnn			NATATION SANTÉ non nageurs cnn
14h-15h		RENFORCEMENT Renée	GI GONG Michel	STRETCHING Renée	
15h-16h	CARDIO SALLE ETAPS	MARCHE NORDIQUE ETAPS	CARDIO SALLE ETAPS		
16h-17h	CARDIO SALLE ETAPS				

2 à 3 séances par semaine, au choix, d'1 heure durant 3 mois (soit 24 séances) - rdv au Parc des Sports