

**PLANNING DES COURS PENDANT LES CONGES D'AUTOMNE**

**Semaine du 21 au 25 octobre**

La salle de musculation sera ouverte aux horaires de la musculation surveillée

GYMNASE					
GYMNASE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30	BASKET (Darras)	BAD (Barriere)	TENNIS Confirmés (Barriere)	TENNIS DE TABLE (Darras)	
9h30-10h			TENNIS Initiés (Barriere)		
10h-10h30		VOLLEY (Barriere)	TENNIS Débutants (Barriere)	BAD (Darras)	TT (Mathieu)
10h30-11h	HAND Masculin (Mathieu)				
11h-11h30					
11h30-12h		VOLLEY (Barriere)	BAD (Barriere)	FUTSAL (Darras)	
12h-12h30	BAD (Mathieu)				
12h30-13h					
13h-13h30	BAD (Darras)	BAD (Mathieu)		BADMINTON (Citron)	
13h30-14h	TT (Pommier)				
14h-14h30					
14h30-15h	BAD (Darras)				
15h-15h30	TT (Barriere)				
15h30-16h					
16h-16h30		HAND Feminin (Mathieu)			
16h30-17h	VOLLEY (Barriere)			BAD Confirmés (Citron)	
17h-17h30					
17h30-18h		HAND Masculin (Mathieu)			
18h-18h30	VOLLEY (Barriere)				BAD Confirmés (Citron)
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h	FUTSAL (Cola)				
21h-21h30					
21h30-22h					

FITNESS					
FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h	10h45 STEP (Caussade)	10h45 STEP (Caussade)			
11h-11h30					
11h30-12h			ABDOS FESSIERS (Verlot)	RENF MUSCU (Caussade)	
12h-12h30	RENF MUSCU (Caussade)	RENF MUSCU (Caussade)		ABDOS FESSIERS (Verlot)	STRECHING (Caussade)
12h30-13h					
13h-13h30	STRECHING (Caussade)	STRECHING (Caussade)		JONGLERIE (Robin)	
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h		SALSA Débutant (Caussade)		SALSA Débutant (Caussade)	SALSA Intermediaire (Caussade)
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30	PILATES (Letter)			SALSA /Bach/Kiz (Caussade)	SALSA/Bach/kiz (Caussade)
17h30-18h	ETIREMENTS POSTURES (Letter)			SWING (Drosdalski) 1h15	
18h-18h30				Rock (Drosdalski) 1h15	
18h30-19h	ABDOS FESSIERS (Letter)				
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h					

DOJO					
DOJO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30	PILATES (Pommier)	RM de Gasquet (Pommier)			
10h30-11h					
11h-11h30	ABDOS de Gasquet (Pommier)	PILATES (Pommier)		JU JITSU (Robin)	
11h30-12h					PILATES (Letter)
12h-12h30	JU JITSU (Robin)	RM ABDOS FESSIERS (Mathieu)		JUDO (Robin)	ABDOS FESSIERS (Letter)
12h30-13h					
13h-13h30				QI GONG (Jeanblanc)	YOGA (Villiers)
13h30-14h	JUDO (Robin)				
14h-14h30		ACROBATIES AU SOL (Guerin)			YOGA (Villiers)
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30	ABDOS FESSIERS (Rey)	MMA (Robin)			
16h30-17h					
17h-17h30	ABDOS FESSIERS (Rey)			MMA (Robin)	TAEKWONDO (Emeno)
17h30-18h					
18h-18h30					
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h					
21h-21h30					

**Semaine du 28 octobre au 03 novembre**

La salle de musculation sera fermée

GYMNASE					
GYMNASE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30					
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30					
17h30-18h					
18h-18h30					
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h	FUTSAL (Cola)				
21h-21h30					
21h30-22h					

FITNESS					
FITNESS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30					ABDOS FESSIERS (Verlot)
12h30-13h					ABDOS FESSIERS (Verlot)
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30	PILATES (Letter)				
17h30-18h	ETIREMENTS POSTURES (Letter)				
18h-18h30					
18h30-19h	ABDOS FESSIERS (Letter)				
19h-19h30					
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h					

DOJO					
DOJO	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30	PILATES (Pommier)				
10h30-11h					
11h-11h30	ABDOS de Gasquet (Pommier)				
11h30-12h					
12h-12h30					
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30	ABDOS FESSIERS (Rey)				
16h30-17h					
17h-17h30	ABDOS FESSIERS (Rey)				
17h30-18h		TAEKWONDO (Emeno)			
18h-18h30					
18h30-19h					
19h-19h30					KARATE (Roulois)
19h30-20h					
20h-20h30					
20h30-21h					AIKIDO (Doue)
21h-21h30					

**PLANNING DES COURS PENDANT LES CONGES D'AUTOMNE (suite)**

**Semaine du 21 au 25 octobre**

La salle de musculation sera ouverte aux horaires de la musculation surveillée

DANSE					
DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h		TECH DOUCES (Jeanblanc)		TECH DOUCES (Jeanblanc)	QI GONG (Jeanblanc)
10h-10h30	DANSE CONTEMP (Brule)	RESPI RELAX (Jeanblanc)		RESPI RELAX (Jeanblanc)	RESPI RELAX (Jeanblanc)
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30	GYM DOUCE (Brule)	QI GONG (Jeanblanc)		BARRE A TERRE (Brule)	QI GONG (Jeanblanc)
12h30-13h					
13h-13h30	GYM DOUCE (Brule)	ETIREMENTS (Jeanblanc)		TECH DOUCES (Brule)	ETIREMENTS (Jeanblanc)
13h30-14h					
14h-14h30		QI GONG (Jeanblanc)			TECH DOUCES (Jeanblanc)
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h				DANSE CONTEMP (Brule)	
16h-16h30		TECH DOUCES (Brule)			
16h30-17h					
17h-17h30					
17h30-18h				ATELIER CHORE (Brule)	
18h-18h30	DANSE ORIENTALE (Nicchi)	DANSE CONTEMP (Brule)			
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					YOGA (Villiers)
20h-20h30					

BOXE					
BOXE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h		YOGA (Villiers)		BOXE ANGLAISE (Guerin)	
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30	BOXE ANGLAISE (Guerin)	BOXE FRANCAISE (Guerin)	BOXE ANGLAISE (Brassac)	COMBAT PERCUSSION (Guerin)	
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h	BOXE FRANCAISE (Guerin)	PILATES (Pommier)			
15h-15h30					
15h30-16h		MMA (GUERIN)		BOXE FRANCAISE non déb (Guerin)	BOXE ANGLAISE (Verlot)
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30	CARDIO BOXE FITNESS (Verlot)	BOXE FRANCAISE (Verlot)		BOXE ANGLAISE (Brassac)	BOXE FRANCAISE (Verlot)
17h30-18h					
18h-18h30					
18h30-19h	SWING (Rosenthal) 1h15				
19h-19h30					
19h30-20h	SWING (Rosenthal) 1h15				
20h-20h30					
20h30-21h					

EXTERIEUR					
EXTERIEUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30	GOLF Champigny (Citron)				GOLF Champigny (Citron)
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h				NATATION Massena (Barrière)	
11h-11h30					
11h30-12h	GOLF Carpentier (Darras)				FUTSAL Dunois (Cola)
12h-12h30					
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30	FOOTBALL Cité U (Pommier)				ATHLETISME Cité U (Citron)
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h		FOOTBALL Cité U (Pommier)			
17h-17h30					
17h30-18h					
18h-18h30	RUGBY M Roussié (Darras)	ESCALADE Arkose			
18h30-19h				ESCRIME CEP	
19h-19h30					
19h30-20h					

**Semaine du 28 octobre au 03 novembre**

La salle de musculation sera fermée

DANSE					
DANSE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30					
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30					
17h30-18h					
18h-18h30					
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					YOGA (Villiers)
20h-20h30					

BOXE					
BOXE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h		YOGA (Villiers)			
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30					
12h30-13h					BOXE ANGLAISE (Brassac)
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30					
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30	CARDIO BOXE FITNESS (Verlot)	BOXE FRANCAISE (Verlot)			
17h30-18h					BOXE ANGLAISE (Brassac)
18h-18h30					
18h30-19h	SWING (Rosenthal) 1h15				
19h-19h30					
19h30-20h	SWING (Rosenthal) 1h15				
20h-20h30					
20h30-21h					

EXTERIEUR					
EXTERIEUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h-8h30					
8h30-9h					
9h-9h30					
9h30-10h					
10h-10h30					
10h30-11h					
11h-11h30					
11h30-12h					
12h-12h30					
12h30-13h					
13h-13h30					
13h30-14h					
14h-14h30	FOOTBALL Cité U (Pommier)				
14h30-15h					
15h-15h30					
15h30-16h					
16h-16h30					
16h30-17h					
17h-17h30					
17h30-18h					
18h-18h30					
18h30-19h					
19h-19h30					
19h30-20h					