



Activités Gymniques Septembre à Decembre 2022

| Septembre | | | | | |
|---|--------------------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Vendredi 14H30/15H30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Animation | Marcel | Charlotte | Francoise | Marcel | Francoise |
| Thème | Cardio/Stret | | Pt Ballon | Elastique | Halteres |
| | | | | | |
| Octobre | | | | | |
| Vendredi 14H00/15H00 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| Animation | Marcel | Francoise | Marcel | Francoise | |
| Thème | Baton | Elastique | Ballon | Baton | |
| Vendredi 15h00/16h00 | Nadege, relaxation douce | | | | |
| Novembre | | | | | |
| Vendredi 14H00/15H00 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| Animation | Marcel | | Francoise | Marcel | |
| Thème | Halteres | | Elastique | Pt Ballon | |
| Vendredi 15h00/16h00 | Nadege, relaxation douce | | | | |
| Decembre | | | | | |
| Vendredi 14H00/15H00 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Animation | Francoise | Marcel | Francoise | Marcel | |
| Thème | Halteres | Baton | Elastique | Cerceau/ Corde | |
| Vendredi 15h00/16h00 | Nadege, relaxation douce | | | | |
| Activités pouvant être modifiées en fonction des disponibilités | | | | | |

