

## Proposition de planning pour la nouvelle saison

**REPRISE DES ACTIVITES LE 9 SEPTEMBRE**

### FITNESS 2019/2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>8h30-9h30</b> Renforcement musculaire Chloé Carreno	<b>8h30-9h30</b> Gym douce Sandrine Caron	<b>8h30-9h30</b> TBC Sandrine Caron	<b>8h30-9h30</b> Renforcement musculaire Sandrine Caron	
<b>9h30-10h30</b> Stretching Chloé Carreno			<b>9h30-10h30</b> Stretching Erika Badin	
<b>17h30-18h30</b> Gym Ball Erika Badin	<b>17h30-18h30</b> Renforcement musculaire Erika Badin			<b>18h00-19h00</b> Cross Training Laurette Danjoux
<b>18h30-19H30</b> Renforcement musculaire Erika Badin	<b>18h30-19h30</b> Cardio/Gainage Erika Badin	<b>18h-19h</b> Step Laurette Danjoux		
		<b>19h-20h</b> Renforcement musculaire Erika Badin		